

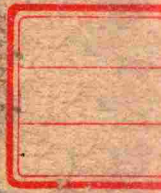
中華新武術

初級教科 上編 上課

棍術科

創編者子貞馬良題全

商務印書館印行



中華新武術

棍術科

上編 初級教科

凡例

一 棍術科分爲初級、高等、上下兩編。上編初級教科所載各法。皆係棍術運用之基礎。習練純熟。自能蒸蒸日上。下編高等教科。係棍術實施制勝專門之教育。

一 此編係初級教科。綜合各門棍術槍法。分式選擇。定爲十八式。每式各有用法。皆詳細分晰。繪圖立說。其中語言。但取淺近易明。俾學者一目瞭然。以期便於普及。

一 此編採取門類雖多。概係各門棍術之精華。所定十八式中。雖包藏運用之奧妙甚多。於初學者頗易領悟。故定名曰基本教練。並將十八式按普通棍術連

成一氣練習。定名曰連貫教練。復於基本教練內。揀選能作二人對手者。定名曰對手教練。更將不能作對手者。與能作對手者。連爲一氣。二人對操。定名曰連貫對手教練。

一連貫教練。及連貫對手教練。均各分爲四段操練。俟各段操練純熟。再將四段連爲一氣。或兩氣操完亦可。總以使操者不至疲乏過度。且於團體教練。不至紊亂爲合法。

一此編分爲上下兩課。基本教練與連貫教練爲上課。對手教練與連貫對手教練爲下課。學者須先由上課入手。若將上課習熟。則四肢之動作。及棍之運用變化。自覺敏捷。而後再操下課較易。且下課爲下編解釋之初步。故亦須演習純熟。庶能於練習高等教科時。得心應手。而操作自如也。

一此編純係我國國民應用之教育。我國火器無多。不能盡人而有。倘能將此科推行全國。普通練習。亦足禦侮制勝。學者其注意焉。

一基本教練十八式。雖淺近易明。倘能加意研求。其間各有深義。非普通棍術可比。蓋普通棍術。多以舞蹈壯觀。以致徒增蹉數。往返重複。考其用法。仍甚少也。一此編已創辦十有餘年。深恐與團體教練運用之實際不符。乃於近數年來。教授軍警學生時。詳加考究。並按教育經驗。逐漸修正。始知與團體實施教練。毫無相背之處。爰刷印成書。

一編中各式。均分左右式。而動作姿勢相同者。只具左式圖說。而不具右式圖說。惟於左字下附（）內填右字。即爲右式之圖說也。

一口令有喊一二字而畫三圖四圖者。均以甲乙丙等字以別之。如由一式作出。即書一式甲、一式乙。由二式作出。即書二式甲、二式乙之類是也。

一編中總圖號數。均在總口令下。其分式均寫若干圖幾式以別之。

一凡欲練習此科者。須先習拳脚科。或率角科。如此兩科均未學習。即學棍術。亦無不可。但精神之活潑。動作之敏捷。不若先學此兩科之爲愈也。

一 凡未學拳脚科及率角科。卽欲先學棍術者。亦必先將所附錄步兵操典。各項習熟。否則於團體教練時。必易紊亂。且恐有彼此打傷之虞。

一 對手教練。及連貫對手教練。二人對操時。照十八式之單式操作者爲上手。不照單式操作者。爲下手。教者務於操作之先。指明何人爲上手。何人爲下手。俾作者卽可知曉。故編內上下手之別。不以前行後行或單數雙數而分也。

一 編中對手教練。及連貫對手教練。均係由基本教練所發生。惟上手人敵多人各法。若作對手教練時。倘下手人以多人操作。則多人攻擊一人。於團體教練。必易紊亂。礙難實行。若祇以二人演習。則下手人一人代多人之動作。隨同上手人跳躍閃轉。究難作到。故敵多人之各法。有未能全行對手操作者。

一 編中所規定之方向。有二。凡操作初站之方向。定爲固定不變之方向。凡指此方向者。皆於前後左右各字之下。加書方字。前後左右各字下無方字者。係指動作間臨時所站之方向而言。定爲流動方向。閱者其注意焉。

一特於節錄步兵操典後。加創矮步一法。凡每操作之前。須先練習矮步數十分鐘。其法可以輕便身體。活動腿脚。且以後練習高等教科時。易操必勝之權。

一第一次出版之樣本。所有各圖之姿式。多欠精細。此係第二次再印之樣本。各圖姿勢及書內說明。均又加修正一次。

一第一次出版之樣本。所附步兵操典。係照民國四年所定。此次樣本。因隨時所改。故又照民國二年操典改回。

中華新武術

棍術科

上編 初級教科

上課目錄

第一章 棍

第一節 棍之產地及種類

第二節 棍之修理保存法及其形式重量

第二章 基本單人團體教練

第一節 單人教練

執棍立正式 執棍行走式 執棍稍息式 左(右)持棍式

第二節 團體教練

報數法 看齊法 間隔法 距離法

第三章 團體基本教練

第一節 箇人初練之棍術

前後直抵 左右持棍 前進絞棍 後退絞棍 前進左右開棍 後退
左右開棍 前進轉打 後退轉打

第二節 敵單人之棍術

上護前抵 平護前抵 下護前抵 前進劈打 後退劈打 前進左右
劈打 後退左右劈打

第三節 敵多人之棍術

右(左)開左(右)打 右(左)開轉打 前進披棍 後退披棍 四劈棍
四蓋棍 撩掃閃擊 閃轉跳打

第四章 團體連貫教練

第一節 連貫教練第一段 附連貫圖式

第二節 連貫教練第二段 附連貫圖式

第三節 連貫教練第三段 附連貫圖式

第四節 連貫教練第四段 附連貫圖式

下課目錄

第五章 團體對手教練

第一節 箇人初練之對手勢

前後直抵 左右持棍 前進絞棍 後退絞棍 前進左右開棍 後退

左右開棍 前進轉打 後退轉打

第二節 敵單人之對手勢

上護前抵 平護前抵 下護前抵 前進劈打 後退劈打 前進左右

劈打 後退左右劈打

第三節 敵多人之對手勢

右(左)開左(右)打 右(左)開轉打 前進披棍 後退披棍 四劈棍

四蓋棍 擦掃閃擊 閃轉跳打

第六章 團體連貫對手教練

第一節 連貫對手教練第一段附連貫圖式

第二節 連貫對手教練第二段附連貫圖式

第三節 連貫對手教練第三段附連貫圖式

第四節 連貫對手教練第四段附連貫圖式

第七章 節錄步兵操典並添矮步教練

第一節 單人徒手教練

第二節 成排徒手教練

第三節 矮步教練

附進度表 附記分表

中華新武術

棍術科

上編 初級教科

第一章 棍

第一節 棍之產地及種類

棍之最優者。質點密。重量大。且富於彈力性。練習者各就地選材。當無不宜之處。第卽山東省言之。有黃蠟桿、白蠟桿、青蠟桿三種。黃蠟桿、白蠟桿、以曲阜縣之馬棚鎮產者爲最良。重量大於水。故入水卽沈。黃蠟桿之皮色黃而堅。白蠟桿其色較白。其質較軟。用此二種作棍。最爲便利。青蠟桿之產於章邱縣者。其彈力性較以上二種爲小。然亦能入水卽沈。用之爲桿。亦不得謂之下品。惟產於卽墨縣之青蠟桿。及產於壽張、陽穀二縣之白蠟桿。外表光滑無節。質點疎。重量小。且少彈

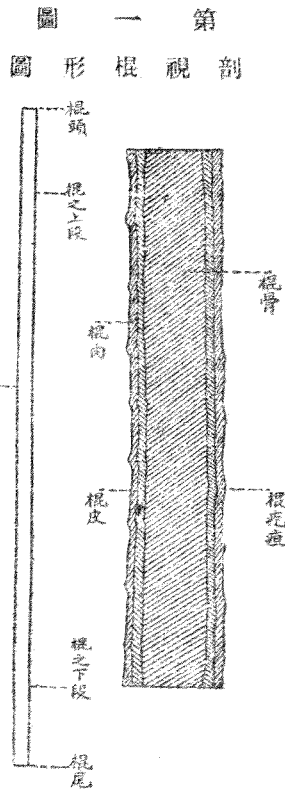
力性。用爲短棍則可。用爲長棍則易傷損。不甚相宜。且此種桿。不獨產於山東。凡山地皆有之。但優劣不等。取材者不必過事拘泥。各就其土產中之棍棒。任爲選擇。亦無不可。其要者在熟習棍術。不必苛求棍材。然得其上品。易達善事利器之目的。倘能擇其上品。而就地栽種之。將來棍術普及。當不至有乏材之虞矣。

按吾國博物學。尙未發達。對於動植物之名稱。無確切規定。同一物而遷地異名者。往往有之。山東省蠟桿之稱。俗說甚多。故未列舉。竊惟此種植物。甚屬普通。各省當不乏生產之地。或名稱不同。或優劣各異。人卽認爲非同種也。良未得親歷各省。詳細調查。抱歉實深。尙望海內諸君子。隨時指教焉。

第一節 棍之修理保存法及其形式重量

棍之修理法。善則可以延年。否則必不持久。不可不察也。無論何種棍質。取材宜在冬令。春夏秋均不相宜。蠟棍於取材之後。外皮不可不去。棍肉不可傷損。棍骨尤不可傷損。（如第一圖）傷損棍肉。易招蟲蝕。傷損棍骨。不惟易折。且常起刺。有

棘手之虞。去皮最善之法。須以鐵槽盛水。棍架槽上。麻布等物掩蓋。用火蒸之。而後脫去。棍身之疙疸。不可刮去。疙疸上之肉。尤不可刮去。如此修理。不惟用時便利。且免蟲蝕之害。此修理之法也。保存之法。若不良善。亦不足以持久。受濕則易



朽。斜置則易曲。故放置時。宜用繩繫其端。垂置於壁。則朽曲之病。可以免矣。雖然。棍久放置。而朽蝕亦所難免。

故要常常使用。以防朽蝕之弊。此棍之保存法也。至於棍之形式。有長短之分。長曰戰棍。多用於男子。而女子天足強健者。亦可使用。短曰手杖。多用於女子。而男子旅行時。亦用短棍。曰旅行棍。長棍有專用眉齊棍者。其長短與眉齊。考古人用

棍愈長愈強。故本編取法於此。短棍與肩窩齊。其棍之長短、粗細、及重量均按用棍者之氣力、程度而定。勿庸拘泥。是爲至要。

第二章 基本單人團體教練

第一節 單人教練

此節各式。乃操棍術各法必經之式。故欲習棍術科。須於未操十八式以前。先將此數式習熟。始能漸次操作。故定爲第一節單人教練。

執棍立正式 (如第一圖)

第二圖



執棍立正。全體姿勢均與徒手教練立正式同。惟右手執棍。手心向裏。拇指貼腿。餘四指並攏向下。右胳膊稍彎。棍垂直。棍尾立於右脚尖右側。與脚尖齊。微與小趾相貼。

執棍行走式 (如第三圖)

執棍行走遠路時。成二路或成四路。前後距離以後行人手指伸開。接觸前行人

第三圖



口令 換左(右)一手

之背爲限。左右間隔以手心搭於鄰伍之膀肩爲限。爲執棍換手時。免有彼此妨礙之虞。若執棍行走過久。教員卽喊換左(右)手之口令。

聞令右(左)手執棍。由前面遞於左(右)手。左(右)手卽接棍下垂。成左(右)手執棍式。

執棍稍息式 (如第四圖)

第四圖



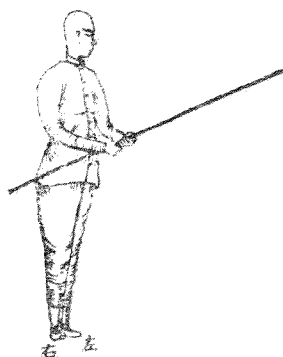
執棍稍息。全體姿勢均與徒手教練稍息式同。惟出左足時。右手執棍稍向前傾。胳膊伸直。棍尾在原地不動。

由執棍立正式

口令 左(右)持棍 (如第五圖)

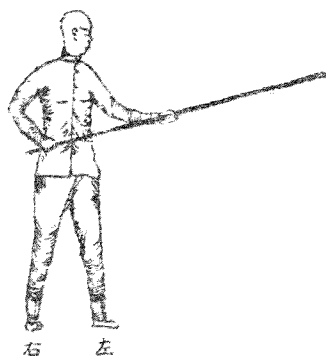
第五圖

(式甲)



第五圖

(式乙)



聞令，身體半面向右（左）轉。右（左）手向上

提棍，棍頭猛向前倒。左（右）手急抓棍之中

段。手心向上。胳膊稍彎。（如第五圖甲式）遂

即右（左）手後移。至棍尾端約兩拳處抓緊。

手心向裏。微貼小腹。右（左）部。兩手相距二

尺許。同時，右（左）脚向後猛退一步。兩脚相

距與肩寬等。兩脚尖稍向裏合。兩腿挺直。棍

頭與肩平。而向前。目向前平視。（如第五圖

乙式）

第二節 團體教練

凡團體教練。皆由兩行橫隊形變化而生。故此法必須操作嫻熟。庶不致有紊亂參差不

齊之弊。

報數法

由橫隊立正或稍息時

口令 報數

聞令，在立正時，前行人從右翼第一人，順次向下報數。同時，脖頸挺直，頭猛向左轉。數畢，即時轉正。後行人不數，但須切記本伍前行人所報號數。若在稍息時，動作要領同前。惟先行立正，次轉頭報數。數畢，頭即轉正，仍行稍息。後行人亦不數。須隨前行人立正稍息，方能警記前行人所報號數。

看齊法

口令 向右（左）看——齊

聞令，在立正時，各人頭均向右（左）猛轉。向右（左）翼第一，伍看齊。以右（左）目能視右（左）鄰人。左（右）目能視全排之胸爲度。看齊後，全排頭部、胸部、腳跟、腳

尖、均不得前後錯出。在稍息時。須先立正。再轉頭看齊。要領同前。

看齊時。須按立正姿勢。不得稍行懈怠。全體重點。要在兩腿間。腳跟必須穩固。若姿勢不端。兩足用力不均。必不能與看齊線平行。其害不僅於一人。必波及全排。故遇此等人。必須注意教練。使之了解看齊之法爲要。

口令 向中看一齊

聞令、左右翼各人。一齊頭向右左猛轉。向最中一伍看齊。要領同前。

此種看齊法。較向右左看齊法。爲便捷迅速。橫排操作後。恢復參差之弊多用之。

由向右(左)看齊。或向中看齊。欲使前看。下口令如左。

口令 向前一看

聞令、各人頭即向前轉正。看齊前。如係稍息式。即仍還稍息。

(注意)看齊法於行進間亦可行之。

間隔法

由橫隊立正時

口令 右(左)翼爲準向左(右)各離五步——走

聞令、除右(左)翼第一伍不動外。其餘各人將棍微提離地。一齊向左(右)轉。轉畢。照新方向用跑步前進。約至距離五步處。卽行停止。仍向右(左)轉。置棍尾於地。還立正式。

口令 某伍爲準向左右各離五步——走

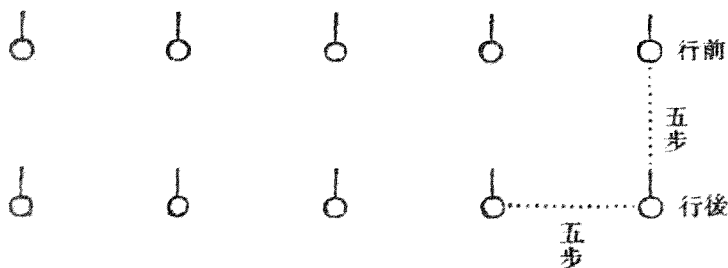
聞令、某伍不動。其餘左右翼各人將棍提起。各向左右轉。向新方向用跑步前進。至距離五步處。卽行停止。仍向左右轉。還立正式。

距離法

口令 前行向前五步——走

聞令、前行人右(左)手將棍提起。一齊前上五步。立定。如下列圖。

圖 步 五 各 離 距 隔 間 練 教 體 圖



第三章 基本教練

第一節 個人初練之棍術

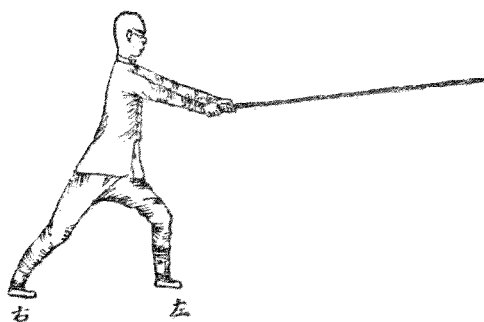
此節盡採各門棍術。凡抵單人多人各法之必要者。爲應用棍術之分式。係最單簡之法。乃基本之基本也。前後直抵。無論抵單人多人之用法。以此爲最便。左右持棍。爲換手變勢。相機因應之法。前進左右開棍。爲分開多人進攻之法。凡敵多人時。必先開棍。始能實施敵多人各棍術。前進絞棍。凡敵人先以棍抵我。防衛之法。以絞棍爲最便。前進轉打。後退轉打。此法爲練成無論進退。持棍便打。且能輪打一週。乃爲敵多人各法中最捷之妙法。此節棍術。皆以下各節連帶之運用法。必先由個人操練。爲初學之門徑也。

第一式 前後直抵

由左(右)持棍式

口令 前後直抵數一二三

(如第六圖)



聞一、右(左)手持棍尾猛向前直抵。同時、左(右)手稍鬆。俟右(左)胳膊隨棍向前伸直。右(左)手大指食指。即與左(右)手小指相接。左(右)胳膊亦向前伸直。兩手抓緊棍尾。同時、左(右)脚前上半步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。脚尖稍向裏合。後脚跟不准離地。身體向前轉。稍向前傾。棍頭之高與胸平。棍尾之高約在胸腹之間。面向前。目隨棍頭平視。(如第六圖一式)

聞二、右(左)手持棍猛向後直抵。同時、左(右)手稍鬆。右(左)胳膊隨棍向後伸

直。左(右)手亦移至棍之中段。抓緊。手心向上。

左(右)胳膊橫貼於左(右)肋旁。右(左)手扣

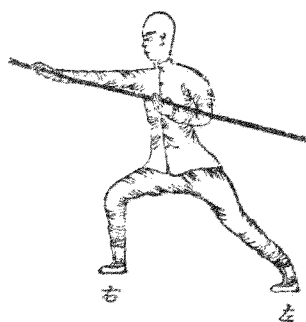
緊棍尾。手心向下。手腕稍合。同時、兩腳掌碾地。

身體隨棍尾多半面向後轉。右(左)腿下彎。左

(右)腿稍彎。兩腳尖稍向裏合。棍尾之高與胸

平。棍頭之高與腰平。棍之中段斜貼於胸腹之

第六圖
(式二)



間。面向後方。目隨棍尾平視。(如第六圖二式)
再聞一二之令。動作姿勢均與前同。

口令 停！

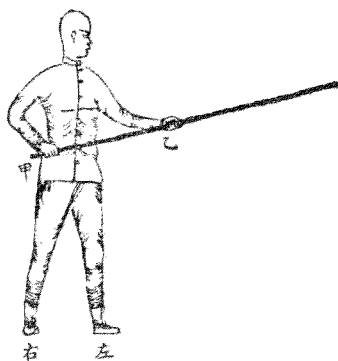
聞令、後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

第二式 左右持棍

由左(右)持棍式(右手處爲乙)

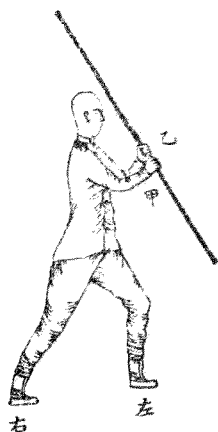
口令 左右持棍數一二三 (如第七圖)

圖 七 第
(式 棍 持 左)



聞一、兩手持棍。由左(右)向上。(如第七圖甲式) 向右(左)斜旋一週。旋行時。右(左)手稍鬆。沿棍身由甲移至乙抓緊。同時。右(左)脚前上一步。身體隨棍向左(右)轉。左(右)手即沿棍身由乙移至甲抓緊。成右(左)持棍式。面向前。目隨棍頭平視。

圖 七 第
(式 甲)

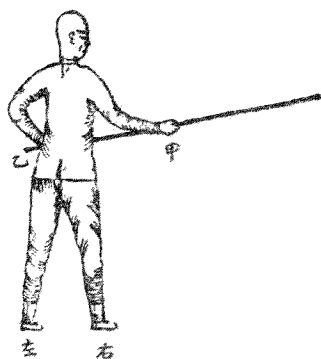


姿勢均與左(右)持棍式同。(如第七圖乙式)

聞二、兩手持棍。由右(左)向上。向左(右)斜旋一週。同時。左(右)脚前上

第七圖

(式乙)



由左(右)持棍式

口令 前進絞棍數一二 (如第八圖)

聞一、右(左)手緊抓棍尾。向前稍向右(左)。(斜約二十三度)接棍。(接棍者爲敵人先以棍抵我。我持棍前伸。以棍之上段最有力處。速接敵棍。)左(右)手稍向後移。棍頭與喉平。(如第八圖一式甲)遂即右(左)手向後帶。左(右)手前移。向左(右)猛絞。同時。右(左)脚由左(右)腿前。前上一步。脚尖外撇。兩腿稍彎。

一步。身體向右(左)轉。還左(右)持棍式。動作姿勢與一式同。

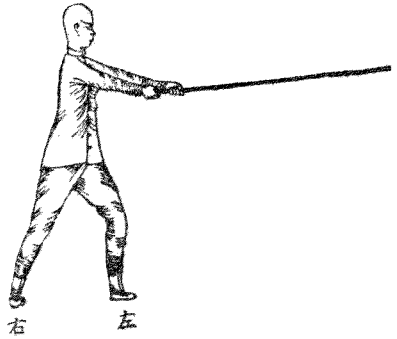
再聞一二之令。動作姿勢。均與前同。

口令 停

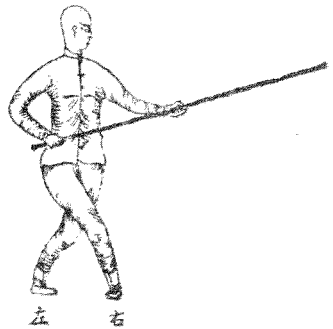
聞令。後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

第三式 前進絞棍

第八圖
(甲式一)



第八圖
(乙式一)

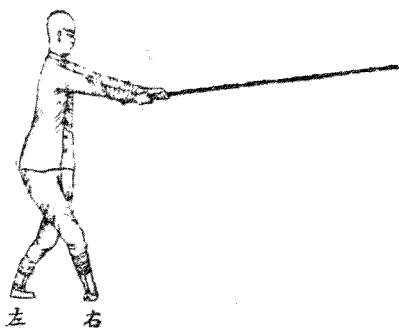


左(右)膝蓋抵於右(左)腿後。絞時，棍頭之高與頭頂平。經過之路成弧形。絞畢。兩手持棍。還左(右)持棍式。面向前。目隨棍頭平視。(如第八圖一式乙)。

聞二、右(左)手緊抓棍尾。向前稍向左(右)。(斜約二十三度)接棍。左(右)手稍向後移。棍頭與喉平。(如第八圖一式甲)遂即右(左)手向後帶。左(右)手前移。向右(左)猛絞。同時左(右)脚前上一步。絞時，棍頭之高。及經過之路。均與一式。

同絞畢。還左(右)持棍式。(如第八圖二式乙)。

第八圖 (甲式二)



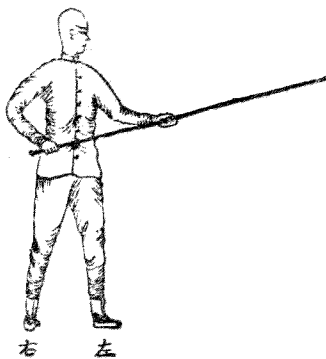
再聞一二之令。動作姿勢均與前同。

口令 停——

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

由左(右)持棍式

第八圖 (乙式二)



口令 後退絞棍數——二

聞一、兩手持棍向前稍向右（左）接棍。遂即向左（右）猛絞。同時，左（右）脚由右（左）腿後後退一步。絞畢。兩手持棍。還左（右）持棍式。姿勢與前進絞棍一式同。

聞二、兩手持棍向前稍向左（右）接棍。遂即向右（左）猛絞。同時，右（左）脚後退一步。還左（右）持棍式。姿勢與前進絞棍一式同。

再聞一二之令。動作姿勢均與前同。

口令 停——

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

此式動作姿勢均與前進絞棍同。惟步法有進退之分。故列爲一式。

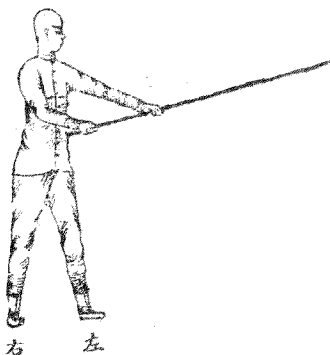
第四式 前進左右開棍

由左（右）持棍式

口令 前進左右開棍數——二（如第九圖）

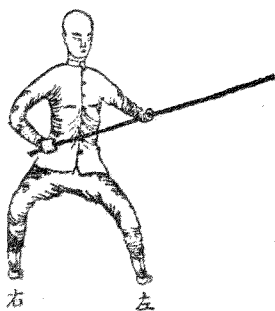
第九圖

(一式甲)



第九圖

(一式乙)



聞一、右(左)手緊抓棍尾。以棍頭向前直衝。左(右)手稍向後移。兩胳膊前伸。兩手相距尺許。(如第九圖一式甲)遂即猛向左(右)開。(由前向左(右)開九十度)右(左)手猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。同時右(左)脚前上一步。左(右)脚掌碾地。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。兩脚尖稍向裏合。身體隨腿左(右)轉。右(左)手靠於身之右(左)側。手心向裏與腰帶平。肘尖向後。左(右)胳膊稍彎。左(右)手之高約在胸腹之間。手心向上。棍頭與胸平。面向左(右)方。目向前平視。(如第九圖一式乙)

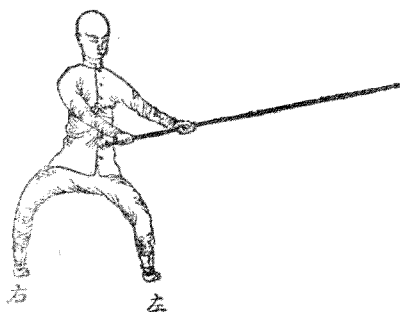
聞二右(左)手緊抓棍尾。以棍頭前衝。左(右)手稍向後移。(如第九圖二式甲)遂即兩手持棍。由左(右)方向前方猛開。開至右(左)方(開一百八十度)時。

第

九

(甲 式 二)

圖

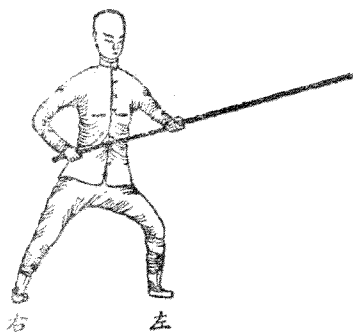


第

九

(乙 式 二)

圖



右(左)手猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。同時左(右)脚前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。身體隨腿由右(左)向後轉。面向右(左)方。目向前平視。姿勢與一式同。(如第九圖二式乙)。

再聞一、右(左)手抓緊棍尾。前伸。左(右)手後移。由右(左)方向左(右)方猛開。右(左)脚前上一步。身體隨右(左)腿由左(右)向後轉。動作姿勢均與一式同。所開度數與二式同。

口令 停—

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

由左(右)持棍式

口令 後退左右開棍數—二

聞一、右(左)手緊抓棍尾。以棍頭前衝。左(右)手後移。遂即兩手持棍。猛向左(右)開。同時左(右)脚後退一步。身體隨左(右)腿由左(右)向後轉。姿勢與前進左右開棍一式同。

聞二、右(左)手緊抓棍尾。以棍頭前衝。左(右)手後移。遂即猛向前開。開至右(左)方。同時右(左)脚後退一步。身體隨右(左)腿由右(左)向後轉。姿勢與前

進左右開棍二式同。

再聞一二之令。動作均與前同。

口令 停！

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

此式動作姿勢均與前進左右開棍同。惟步法有進退之分。故列爲一式。

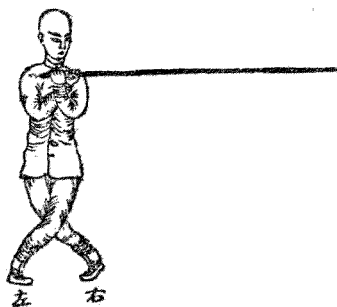
第五式 前進轉打

由左(右)持棍式

口令 前進轉打數一二(如第十圖) 第

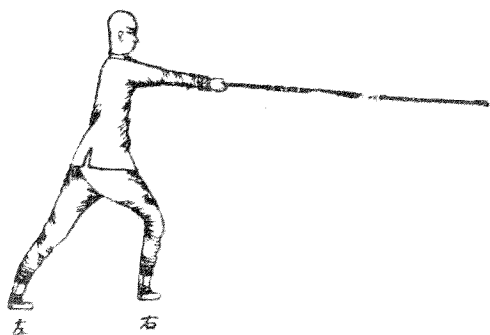
圖一、兩手持棍稍向上平舉。棍頭稍向左(右)移。遂即左(右)手移於右(左)手後。緊抓棍尾。同時右(左)脚由左(右)腿後倒踵一步。脚掌著地。脚跟提起。兩腿下彎。右(左)膝蓋抵於左

第十圖 (式一)



(右)腿後。身體挺直。隨右(左)腿半面向右(左)轉。棍與肩平。斜指左(右)前方。兩手距胸約兩拳許。兩肘尖下垂。左(右)手心向裏。右(左)手心向下。面向左(右)前方。目隨棍頭平視。(如第十圖一式)

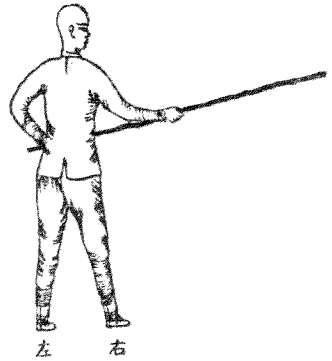
第十式
(甲)



聞二、兩手持棍。猛由左(右)前方。經右(左)方。後方。左(右)方。輪打。同時。身體隨棍由右(左)向後轉。右(左)腳掌左(右)腳跟碾地。兩腿漸漸挺直。輪時。棍身平行。兩胳膊伸直。輪至前方。(如第十圖二式甲)左(右)手遂即猛向後帶。右(左)手沿棍身移至棍之中段。抓緊。成右(左)持棍式。(如第十圖二式乙)

再聞一、兩手持棍稍舉。棍頭稍向右(左)移。

第十圖
(乙式二)



遂即右(左)手移於左(右)手後。同時左(右)脚向右(左)腿後倒踵一步。兩腿下彎。動作姿勢均與一式同。

再聞二。兩手持棍猛由右(左)前方經左(右)方、後方、右(左)方輪打。身體隨棍由左(右)向後轉。右(左)手後帶。左(右)手沿棍身前移。成左(右)持棍式。動作姿勢均與二式同。

口令 停！

聞令、後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

此法意旨。爲衝入敵之重圍。步步進打之術。輪打時、兩胳膊伸直。棍與胸平爲合法。

由左(右)持棍式

口令 後退轉打數——二

聞一、兩手持棍稍舉。左（右）手移於右（左）手後。緊抓棍尾。同時，左（右）脚由右（左）腿前、後退一步。脚尖外撇。兩腿下彎。右（左）脚跟提起。脚掌著地。面向前方。目隨棍頭平視。姿勢與前進轉打一式同。

聞二、兩手持棍。猛由左（右）前方、經右（左）方、後方、左（右）方輪打。身體隨棍由右（左）向後轉。左（右）手後帶。右（左）手前移。成右（左）持棍式。姿勢與前進轉打二式同。

再聞一二之令。動作均與前同。

口令 停——

聞令、後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

此式動作姿勢均與前進轉打同。惟步法有進退之分。故列爲一式。

此法之意旨。爲衝入敵之重圍。步步退打之術。

第二節 敵單人之棍術

此節盡探各門棍術防衛攻擊閃身進退各法。爲敵單人應用之棍術。上護前抵、平護前抵、下護前抵、凡遇敵人先來抵我。無論上中下三部。卽以此掩護法。綳開敵棍。遂卽進攻。施行猛抵之術。前進劈打、及後退劈打。爲乘敵進退。相機翻棍猛劈。最便之法。前進左右劈打、後退左右劈打、無論敵人對我施行劈抵輪打各術時。可用此法閃身猛劈。尤爲便利。實還擊術中之單簡者也。此節各式。爲抵單人時破壞敵之衝擊。乘勢制勝之術也。

第六式 上護前抵

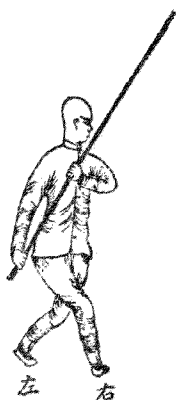
由左(右)持棍式

口令 上護前抵數一二三四 (如第十一圖)

聞一、右(左)手猛向下稍向後帶。左(右)手猛向上稍向右(左)綳護。同時右(左)脚前上一步。脚尖外撇。左(右)脚跟提起。脚掌著地。兩腿稍彎。左(右)膝蓋抵於

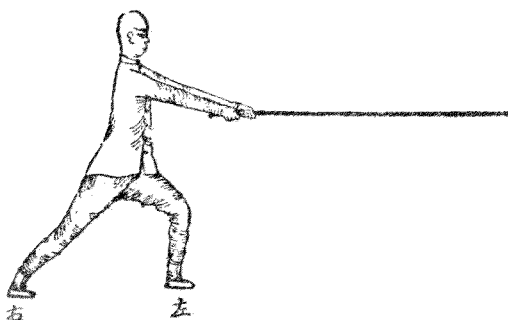
第十圖

(式一)



第十圖

(式二)

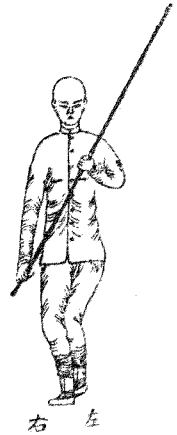


右(左)腿後。身體挺直。左(右)胳膊橫彎於胸前。手心向後。與右(左)肩平。距肩拳許。右(左)胳膊向下伸直。棍頭向前向上。棍斜立於右(左)肩前。面向前。目向前平視。(如第十一圖一式)

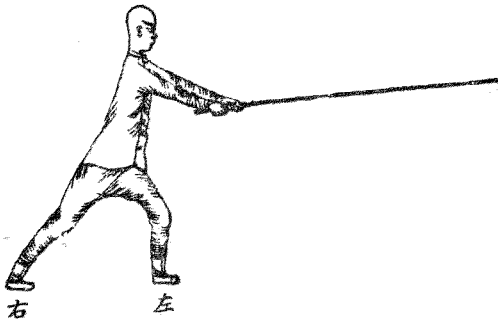
聞二、兩手持棍。猛由右(左)上。直向前平抵。左(右)手沿棍身後移。與右(左)手相接。同時、左(右)脚猛前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。姿勢與前後直抵一式同。(如第十一圖一式)

聞三、右(左)手猛向右(左)下帶。左(右)手沿棍身。移至棍之中段。猛向上向左(右)

圖一十第
(式三)



圖一十第
(式四)



綳護。同時右(左)脚前上一步。兩腿稍彎。腿脚之姿勢與一式同。左(右)手與左(右)肩窩平。手心向後。距肩約兩拳許。肘尖下垂。右(左)胳膊伸直。手心向後。棍頭向左(右)上方。棍斜立於胸前。面向前。目向前平視。(如第十一圖三式)。

聞四、兩手持棍。猛由左(右)上。直向前平抵。同時左(右)脚前上一大步。姿勢與二式同。(如第十一圖四式)。

再聞一三四之令。動作姿勢均與前同。

口令 停！

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

此式口令操練純熟。即將二三四合併。改爲一二快作。

此法之意旨。爲敵人抵我上部時。我以棍之上段最有力處。由上向右、或左、猛然綳開敵棍。乘機向前直抵。

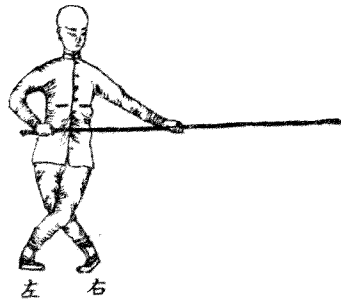
第七式 平護前抵

由左(右)持棍式

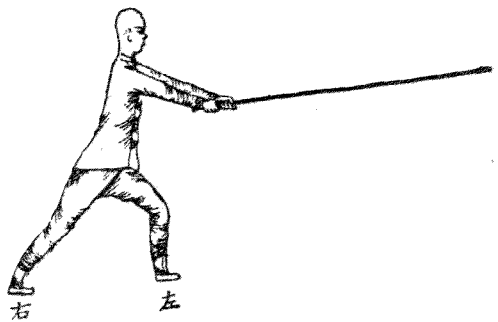
口令 平護前抵數一二三四 (如第十二圖)

聞一、兩手持棍猛向右(左)稍向下絞砸。同時右(左)脚由左(右)腿後。向左(右)前方倒蹣一步。脚掌著地。脚跟提起。兩腿稍彎。右(左)膝蓋抵於左(右)腿後。身體隨右(左)腿稍向左(右)閃。左(右)胳膊伸直。手心向下。右(左)胳膊彎度姿勢。與左(右)持棍同。惟右(左)手心向上。棍與腰帶平。與腹之右(左)側稍貼。棍頭稍高。斜指右(左)前方。(約斜二十五度)面向前方。目向前平視。(如第十二

第二十圖
(一式)



第二十圖
(二式)



圖一式)

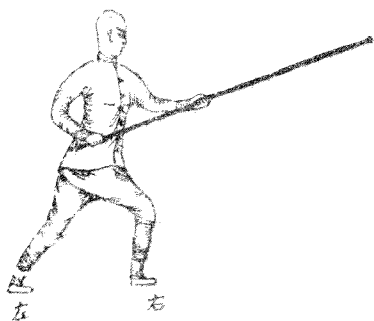
聞二、兩手持棍。
猛由右(左)前
方向前方直抵。
左(右)手沿
棍身後移。與右
(左)手相接。同
時左(右)脚猛
前上一大步。姿

勢與上護前抵二式同。(如第十二圖二式)

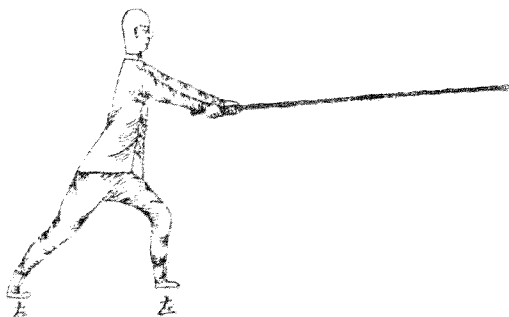
聞三、右(左)手緊抓棍尾。猛向後稍向右(左)帶。左(右)手沿棍身前移。以棍之上段。猛向左(右)稍向下絞砸。同時右(左)脚向前向右(左)斜上一大步。右

(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。兩脚尖裏合。身體隨右(左)腿向前向右(左)閃。左(右)手緊抓棍之中段。胳膊稍彎。手心向上。右(左)胳膊彎度姿勢與左(右)持棍同。惟手心向下。棍與腰帶平。棍頭稍高。斜指左(右)前方。面向前。目隨棍頭平視。(如第十二

第十三 第二式



第十四 第二式



視。(如第十二

圖三式)

聞四、兩手持棍。

猛由左(右)前

方。向前方直抵。

左(右)手沿

棍身後移。與右

(左)手相接。同

時、左(右)脚猛

前上一大步。姿勢與二式同。(如第十一圖四式)再聞一三四之令。動作姿勢均與前同。

口令 停—

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

此式口令操練純熟。即將一三四合併。改爲一二快作。

此法之意旨。爲敵人猛抵我之中部時。我以棍之上段最有力處。向右、或左、猛然絞砸敵棍。乘機向前直抵。此法在槍棍術中。最爲便捷。乃諸法之宗。

第八式 下護前抵

由立正執棍式

口令 下護前抵數—一三四 (如第十三圖)

聞一、右(左)手猛向上提棍。左(右)手沿棍身移至棍之中段。向右(左)下猛紮。同時右(左)脚前上一步。脚尖外撇。兩腿稍彎。左(右)脚跟提起。脚掌著地。左(右)

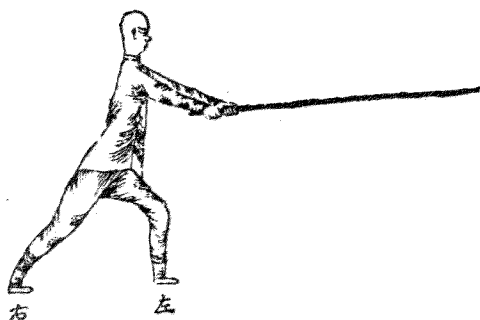
圖三十第

(式一)



圖三十第

(式二)



膝蓋抵於右(左)腿後。身體挺直。右(左)手
心向右(左)肘尖向後。右(左)胳膊彎度。與
手之高。隨棍之長短而定。左(右)胳膊向右
(左)下斜伸稍彎。手心向外。棍斜立於胸腹
右(左)側。約距胸寸餘。棍頭在右(左)脚尖
右(左)前方。距右(左)脚尖與地。各拳許。面
向前。目向前平視。(如第十三圖一式)

聞二、兩手持棍。猛由右(左)下方。直向前平
抵。左(右)手後移。與右(左)手相接。同時。左
(右)脚猛前上一大步。姿勢與上護前抵二
式同。(如第十三圖二式)

聞三、右(左)手猛向上提棍。左(右)手沿棍

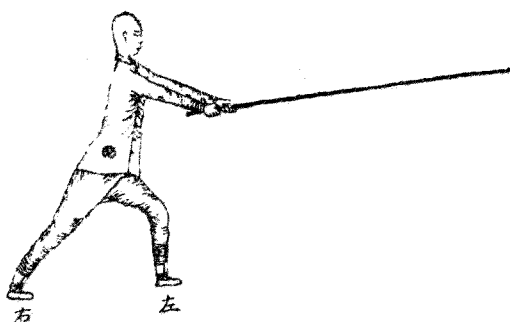
圖三十第

(式三)



圖三十第

(式四)



身移至棍之中段。向左(右)下猛紉。同時，右(左)脚前上一步。脚尖外撇。兩腿稍彎。左(右)脚跟提起。脚掌著地。左(右)膝蓋抵於右(左)腿後。身體挺直。右(左)手心與肘尖均向右(左)。右(左)胳膊與手之高。均隨棍之長短而定。左(右)胳膊向左(右)下斜伸稍彎。手心向前。棍斜立於身前。約距身寸餘。棍頭在左(右)前方。距左(右)脚與地各拳許。面向前。目向前平視。(如第十三圖二式)

聞四、兩手持棍。猛由左(右)下直向前平抵。左(右)手後移。與右(左)手相接。同時，左(右)脚猛前上一大步。動作姿勢與二式同。(如

第十三圖四式

再聞一三四之令。動作姿勢均與前同。

口令 停！

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

此式口令操練純熟。即將一三四合併。改爲一二快作。

此法之意旨。爲敵人抵我下部時。我以棍之上段最有力處。由下向右。或左。猛

紉開敵棍。乘機向前直抵。

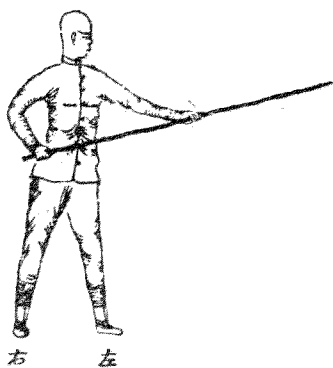
第九式 前進劈打

由左(右)持棍式

口令 前進劈打數一二 (如第

十四圖)

第十四圖
(式數)



聞數。即返左(右)手。手心向下。仍抓緊棍

圖 四 十 第

(甲 式 一)

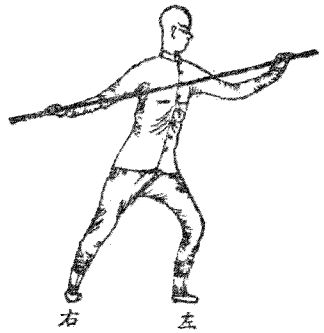
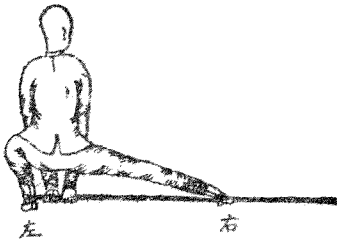


圖 四 十 第

(乙 式 一)



之中段。(如第十四圖數式)

聞一、右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)

手沿棍身前移。至棍之上段。抓緊。兩手持棍。

猛由上(如第十四圖一式甲)向前向下劈

打。遂即右(左)手沿棍身後移。與左(右)手相

接。同時、右(左)脚猛前上一大步。身體挺直。

隨右(左)腿由左(右)向後轉。左(右)腿向

下猛彎。右(左)腿坡直。脚跟不准離地。脚尖

稍向裏合。身體稍向前傾。棍之下段中段平

落於地。兩胳膊伸直。手心向裏。手指著地面

向前方。目向前平視。(如第十四圖一式乙)

劈打時、以全體之力貫於棍身。使棍身落平

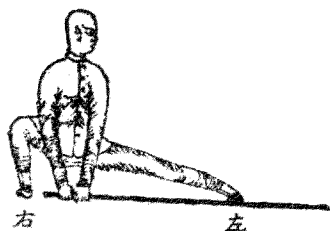
圖 四 十 第

(甲 式 二)



圖 四 十 第

(乙 式 二)



於地。

聞二、兩手持棍上段。稍提。左(右)手緊抓棍頭
 猛向後帶。右(左)手沿棍身前移。至棍之下段
 抓緊。猛由上(如第十四圖二式甲)向前向下
 劈打。遂即左(右)手沿棍身後移。與右(左)手
 相接。同時。左(右)腿伸直。猛前上一步。身體
 挺直。隨左(右)腿由右(左)向後轉。右(左)腿
 下彎。左(右)腿坡直。身體稍向前傾。棍之上段
 中段落地。面向前方。目向前平視。動作姿勢均
 與一式同。(如第十四圖二式乙)。

再聞一二之令。動作同前。

口令 停！

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

由左(右)持棍式

口令 後退劈打數——二

聞數即返左(右)手。手心向下。姿勢與前進劈打聞數同。

聞一、右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。猛由上向前向下劈打。遂即右(左)手沿棍身後移。與左(右)手相接。同時左(右)脚猛後退一大步。身體隨左(右)腿由左(右)向後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿坡直。棍之下段中段平落於地。面向前方。目向前平視。姿勢與前進劈打一式同。

聞二、兩手持棍。稍提。左(右)手猛向後帶。右(左)手沿棍身前移。猛由上向前向下劈打。遂即左(右)手沿棍身後移。與右(左)手相接。同時右(左)脚猛後退一大步。身體隨右(左)腿由右(左)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿坡直。棍之上段中段平落於地。面向前方。目向前平視。姿勢與前進劈打二式同。

此式動作姿勢均與前進劈打同。惟步法有進退之分。故列為一式。

口令 停！

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

第十式 前進左右劈打

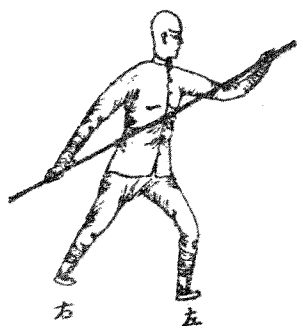
由左(右)持棍式

口令 前進左右劈打數一二 (如第十五圖)

聞數返左(右)手。手心向下。與前進劈打聞數同。

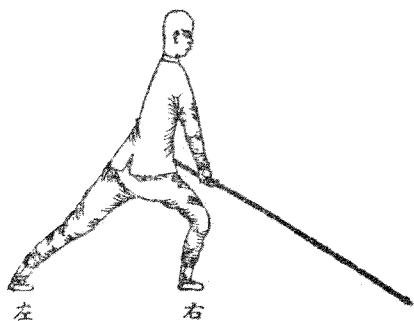
聞一、右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之上段抓緊。同時左(右)脚向前向右(左)斜上一步。脚尖外撇。身體隨左(右)腿猛向右(左)閃。(如第十五圖)

圖 五 十 第
(甲 式 一)



第十 五 圖

(一 式 乙)



一式甲) 遂即兩手持棍。猛由上向左(右)前方。向下劈打。右(左)手沿棍身後移。至距左(右)手約兩拳處抓緊。棍之尾端猛落於地。右(左)脚隨棍下落時。由左(右)腿前。猛向左(右)前方。繞上一大步。身體隨右(左)腿。由左(右)猛向後轉。左(右)脚掌碾地。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。兩脚尖稍向裏合。兩胳膊伸直。兩手心向裏。右(左)手距右(左)膝蓋拳許。與膝蓋齊。左(右)胳膊稍貼左(右)脇。身體稍向前傾。面向左(右)前方。目隨棍尾向左(右)下斜視。(如第十五圖一式乙)。

聞二左(右)手緊抓棍之上段。猛向後帶。右(左)手沿棍身移至棍尾抓緊。同時。右(左)脚向左(右)方橫上半步。脚尖外撇。身體隨右(左)腿猛向左(右)閃。(如

圖 五 十 第

(甲 式 二)

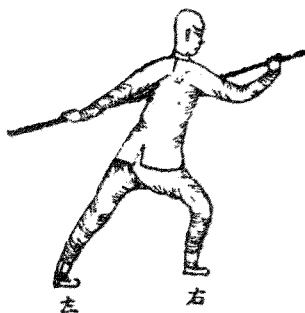
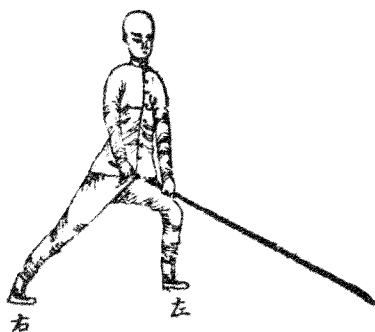


圖 五 十 第

(乙 式 二)



第十五圖二式甲) 遂即兩手持棍，猛由上
向右(左)前方，向下劈打。左(右)手沿棍身
後移。至距右(左)手兩拳處，抓緊。棍頭猛落
於地。左(右)腳隨棍下落時，由右(左)腳前
猛向右(左)前方，繞上一大步。身體隨左(右)
腿，由右(左)猛向後轉。左(右)腿下彎。右(左)
腿稍彎。身體稍向前傾。面向右(左)前方。目
隨棍頭向右(左)下斜視。姿勢與一式同。(如
第十五圖二式乙)。

再聞一二之令。動作同前。

口令 停！

聞令後，腳與前腳靠攏。還立正執棍式。

第十一式 後退左右劈打

由左(右)持棍式

口令 後退左右劈打數一二 (如第十六圖)

聞數返左(右)手。手心向下。與前進劈打聞數同。

聞一、左(右)脚由右(左)腿前。向右(左)後方、斜退一步。身體隨左(右)腿向右(左)猛閃。(如第十六圖甲式)左(右)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身

前移。至棍之

上段抓緊。同

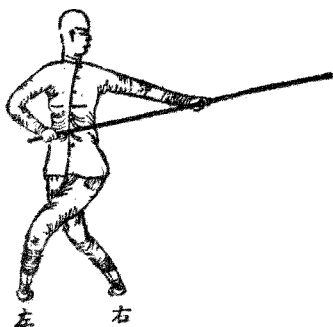
時、右(左)脚

由左(右)腿

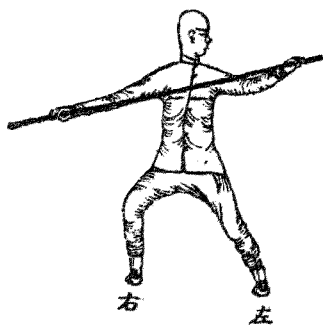
後斜退一步。

(如第十六

第十圖
第十六式 (甲)



第十圖
第十六式 (乙)



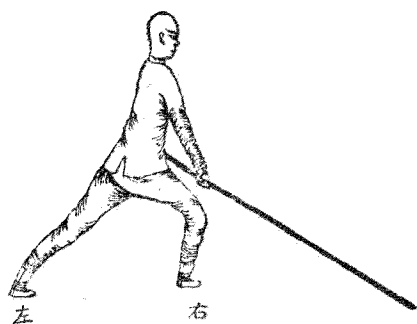
圖乙式) 兩手持棍。猛由上向左(右)前方向下劈打。右(左)手沿棍身後移。至距左(右)手兩拳處抓緊。棍之尾端猛落於地。左(右)腳隨棍下落時。猛向

第

十

六

圖



(左)後方斜退一大步。身體隨左(右)腿由左(右)猛向後轉。右(左)腳掌碾地。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。兩胳膊伸直。面向左(右)前方。目隨棍尾向左(右)下斜視。姿勢與前進左

右劈打一式乙同。(如第十六圖丙式)

聞二。右(左)腳向左(右)後方斜退一步。身體

隨右(左)腿向左(右)猛閃。左(右)手緊抓棍

頭。猛向後帶。右(左)手沿棍身前移。至棍尾抓

緊。同時。左(右)腳斜退一步。兩手持棍。猛由上向右(左)前方向下劈打。左(右)

手沿棍身後移。至距右(左)手約兩拳處抓緊。棍頭猛落於地。右(左)腳隨棍下

落時。猛向左(右)後方。斜退一大步。身體隨右(左)腿。由右(左)猛向後轉。左(右)脚掌碾地。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。兩胳膊伸直。面向右(左)前方。目隨棍頭向右(左)下斜視。動作姿勢均與一式同。

再聞一二之令。動作同前。

口令 停一

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

第三節 敵多人之棍術

此節盡採各門棍術。深入重圍。四面受敵。防衛攻擊。左衝。右突。奪路脫險各法。爲敵多人必需之棍術。右(左)開左(右)打。右(左)開轉打。爲分開敵人。以免被其抓住棍頭。而防失敗。然後乘機實施輪打以制勝。此法爲衝鋒破陣必要之術。前進披棍及後退披棍。乃遇制勝困難。進退不易時。欲奪路脫險。用之最爲便利。四劈棍。四蓋棍。爲衝入重圍。翻轉劈蓋。四面猛打之法。撩掃閃擊。乃與敵人伸手直

接。不能施行劈抵輪打各術時。卽由下向襠內猛撩。故謂之撩陰棍。掃棍在敵人敗退。或乘敵人不備時用之。爲出奇之術。凡在羣戰之時。突被敵人猛由背後抱腰。不能施行劈抵輪打時。卽閃身以棍尾猛向後擊。最爲迅速。閃轉跳打。乃深入重圍時。以此術蹤跳旋轉輪打。爲擾亂敵人。使其戰鬪力盡失。乘機取勝。最妙之棍術。

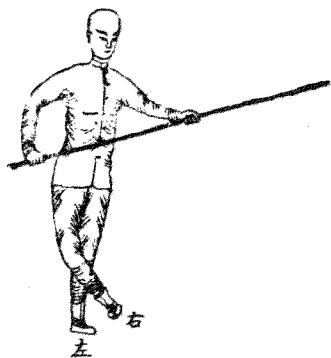
第十二式 右(左)開左(右)打

由左(右)持棍式

口令 右(左)開左(右)打數一二三

(如第十七圖)

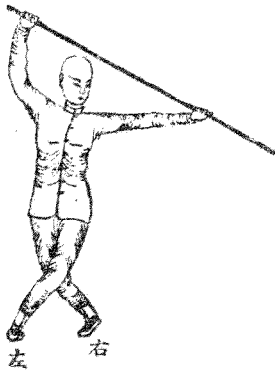
圖七十第
(甲式一)



聞一、兩手持棍。猛向左(右)開。(平開約四十五度)左(右)胳膊伸直。左(右)手沿棍身前移尺許。右(左)手緊抓棍尾。猛向右(左)

圖七十第

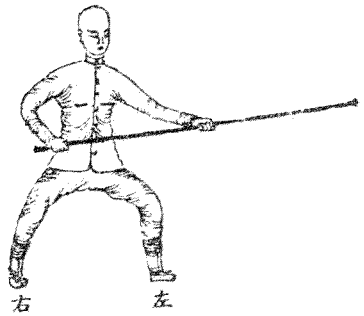
(式二)



(左)手與腰帶平。手心向裏。棍頭之高約在胸腹之間。指於右(左)前方。面向前。目隨棍頭平視。(如第十七圖一式乙)聞二、左(右)手沿棍身稍向前移。右(左)手緊抓棍尾。猛向上舉。棍頭稍向左(右)

圖七十第

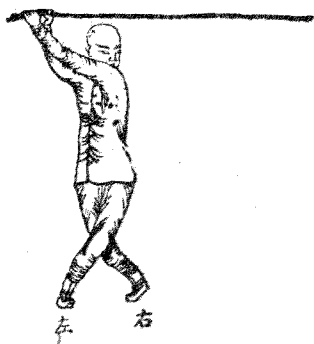
(乙式一)



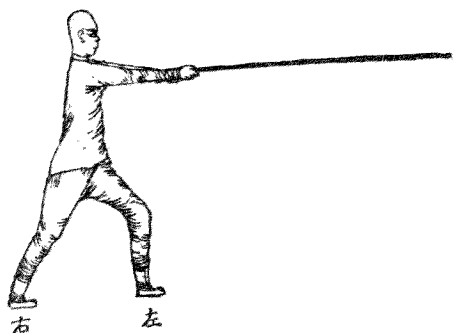
方稍帶同時。右(左)腳隨棍由左(右)腿前。(如第十七圖一式甲)蹤蓋一大步。遂即兩手持棍。猛向右(左)開。(九十度)左(右)手沿棍身後移尺許。右(左)手復向回猛帶。貼住腰帶。左(右)腳隨棍於右(左)腳將落地時。猛前上一大步。兩腿下彎。兩脚尖稍向裏合。左(右)胳膊伸直。手心向右(左)右(左)胳膊稍彎。右

移棍高過頭頂。同時右(左)脚由左(右)腿後向前方倒踵一步。兩腿下彎。右(左)脚掌著地。脚跟提起。右(左)膝蓋抵於左(右)腿後。右(左)胳膊稍彎。手心向右(左)。左(右)胳膊伸直。手心向上。棍之中段約距頭頂拳餘。棍頭與胸平面。向前方。目隨棍頭平視。(如第十七圖二式)。

第十圖
(三式甲)



第十圖
(三式乙)



聞三左(右)手急移於右(左)手後。兩手緊抓棍尾。(如第十七圖三式甲)由前方猛向左(右)方經

後方、右(左)方、輪打一週、兩胳膊隨棍輪直、同時、左(右)脚猛前上一步、輪至前方(如第十七圖三式乙)、右(左)手猛向後帶、左(右)手急移至棍之中段抓緊、還左(右)持棍式。
再聞一二三之令、動作同前。

口令 停一

聞令、後脚與前脚靠攏、還立正執棍式。

第十三式 右(左)開轉打

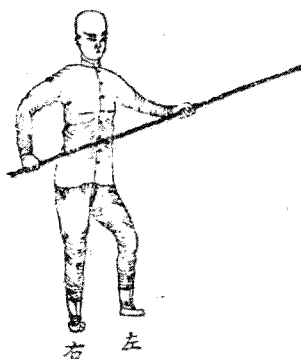
由左(右)持棍式

口令 右(左)開轉打數一二三 (如第十八圖)

聞一、兩手持棍、向左(右)方猛開(平開約四十五度)、左(右)手沿棍身前移、右(左)手稍向右(左)方猛帶、同時、左(右)脚提起(如第十八圖一式甲)、遂即猛向右(左)開(平開約九十度)、左(右)脚前上半步、右(左)脚不動、兩腿下彎、開

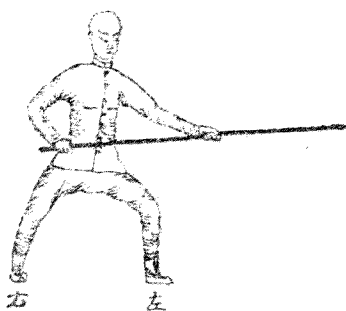
圖八十第

(甲式一)



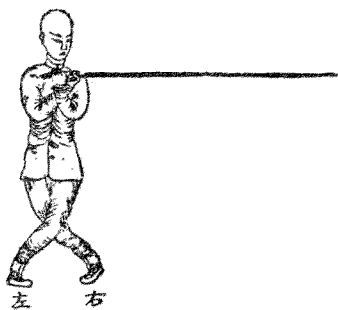
圖八十第

(乙式一)



圖八十第

(式二)



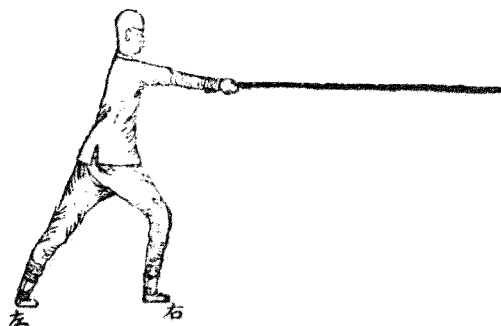
棍之動作姿勢均與右(左)開左(右)打一
式同。(如第十八圖一式乙)

聞二、左(右)手移於右(左)手後。兩手緊
抓棍尾。稍向上舉。使棍頭向左(右)方平移。
(約四十五度)同時右(左)脚由左(右)
腿後向前方倒踵一步。脚掌著地。脚跟提起。

兩腿下彎。身
體挺直。隨右
(左)腿半面
向右(左)轉。
兩手與肩平。
距胸約兩拳

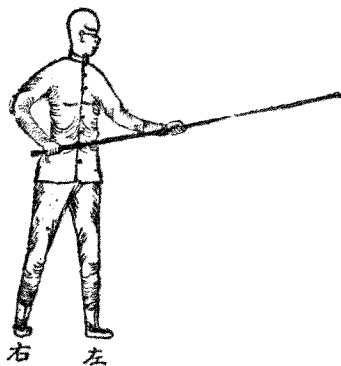
第 十 八 圖

(三 式 甲)



第 十 八 圖

(三 式 乙)



許兩肘尖下垂。棍頭平指左(右)前方。面向前方。目隨棍頭平視。姿勢與前進轉打一式同。(如第十八圖二式)

聞三、兩手持棍。猛向右(左)方輪打。經後方、左(右)方、平打一週餘。身體隨棍由右(左)向後轉。右(左)腳掌左(右)腳跟碾地。兩腿漸漸挺直。兩胳膊隨棍輪直。輪至前方。(如第十八圖三式甲)遂即右(左)手猛向後

帶左(右)手移至棍之中段、抓緊。同時、左(右)腳前上一步。身

體復隨左(右)腿由右(左)向後轉。還左(右)持棍式。(如第十八圖三式乙)再聞一二三之令。動作同前。

口令 停！

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

第十四式 前進披棍

由左(右)持棍式

口令 前進披棍數一二 (如第十九圖)

聞一、右(左)手沿棍身前移。

前移之度。隨棍之長短。及人之高矮而定。兩手距棍尾近。披棍時。棍頭著地。妨礙進退。距棍尾遠。披棍時。

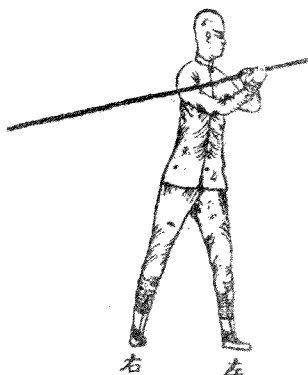
護身不嚴。失披棍意旨。

左(右)手沿棍身後移。兩手相接。抓緊棍之下段。兩手輪棍。由身體

右(左)側向上向後猛披。披至後方時。兩手與肩平。左(右)手心向右(左)。肘尖向前。右(左)手心向左(右)。肘尖下垂。(如第十九圖一式甲)遂即由下向前猛披。同時。左(右)腿稍向下彎。身體挺直。隨棍半面向左(右)轉。兩脚掌碾地。兩手

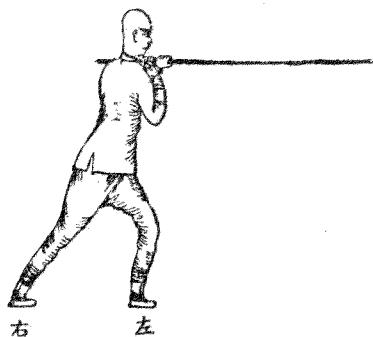
圖九十第

(甲式一)



圖九十第

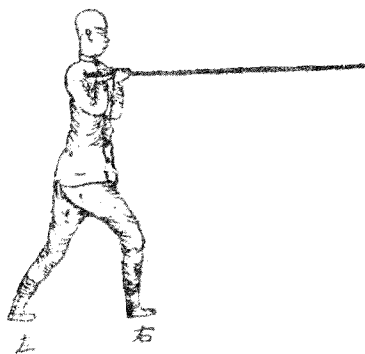
(乙式一)



隨棍移於身體左(右)側。與肩平。左(右)手心向下。右(左)手心向裏。左(右)腕彎扣於右(左)腕上。左(右)肘尖緊貼左(右)脇。兩肘尖下垂。棍平指前方。兩脚尖向前。面向前方。目隨棍頭平視。(如第九圖一式乙。)

聞二、兩手輪棍。由身體左(右)側、向上向後猛披。披至後方。遂即由下向前猛披。同時、右(左)脚前上一步。右(左)腿稍彎。兩手隨棍移於身體右(左)側。棍頭平指前方。面向前。目隨棍頭平視。動作姿勢與一式同。惟右(左)腕不扣於左(右)腕上。右

第九十圖
(式二)



式。
 (左)手仍在左(右)手後。(如第十九圖二)

再聞一二之令。動作同前。

凡棍在身體右側。由後下方向前披時。左
 脚前上一步。在身體左側。由後下方向前
 披時。右脚前上一步。

口令 停！

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

由左(右)持棍式

口令 後退披棍數一二

聞一、右(左)手沿棍身前移。左(右)手沿棍身後移。兩手輪棍。由身體右(左)側
 向上向後猛披。披至後方。遂即由下向前猛披。同時左(右)腿稍彎。身體半面向

左(右)轉。兩手隨棍移於身體左(右)側。面向前方。目隨棍頭平視。姿勢與前進披棍一式同。

聞二、兩手輪棍。由身體左(右)側。向上向後猛披。披至後方。遂即由下向前猛披。同時左(右)脚後退一步。右(左)腿稍彎。兩手隨棍移於身體右(左)側。面向前。目隨棍頭平視。姿勢與前進披棍二式同。

凡棍在身體右側。由後下方向前披時。右脚後退一步。在身體左側。由後下方向前披時。左脚後退一步。

此式動作姿勢。均與前進披棍同。惟步法有進退之分。故列爲一式。

前進披棍。或後退披棍。凡棍由身體右側向前披時。右手用力。左手隨右手轉移。由身體左側向前披時。左手用力。右手隨左手轉移。

前進(後退)披棍。欲使連續快作。下如左之口令。

口令 前進(後退)披棍——走

聞令、動作姿勢均與前進（後退）披棍同。惟操作迅速。不數一二之口令。

口令 停！

聞令、即還立正執棍式。

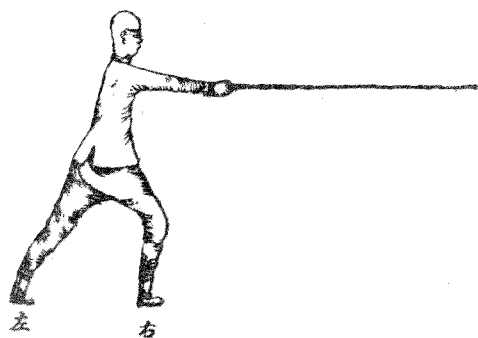
第十五式 四劈棍

由左（右）持棍式

口令 四劈棍數——二三四（如第

二十圖）

圖 十 二 第
(甲 式 一)



聞一、右（左）手持棍向前直衝。左（右）手急移於右（左）手後，緊抓棍尾。同時，右（左）脚前上一大步。右（左）腿稍彎。身體隨右（左）腿半面向左（右）轉。左（右）脚掌碾地。（如第二十圖一式甲）遂即兩胳膊猛向上彎。

圖 十 二 第

(丙 式 一)

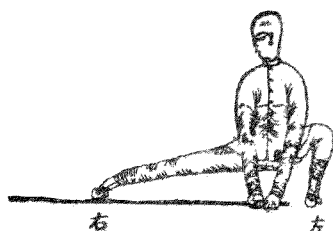
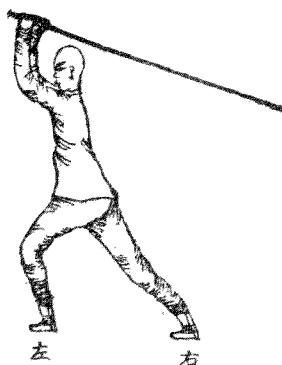


圖 十 二 第

(乙 式 一)



身體猛由左(右)向後轉。兩腳掌碾地。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。棍身約距頭頂拳許。棍頭與肩平。斜指前下方。(如第二十圖一式乙)遂即兩手持棍。猛由上向後方。向下劈打。棍之上段中段平落於地。右(左)腳隨棍下落持。猛向後方。前上一大步。左(右)腿猛向下彎。右(左)腿向前坡直。脚尖裏合。兩胳膊隨棍伸直。手指著地。身體稍向前傾。姿勢與前進劈打同。惟左(右)手心向裏。右(左)手心向外。(如第二十圖一式丙)

聞二、兩手緊抓棍尾提起。約離地尺許。猛

圖 十 二 第

(甲 式 二)

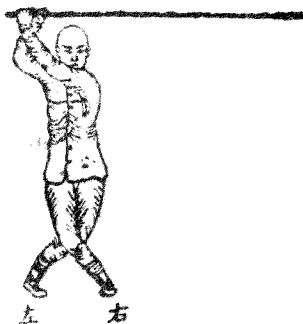
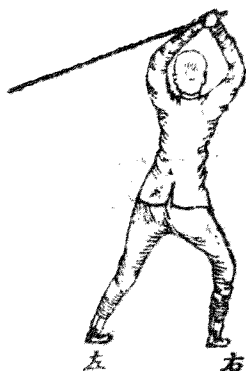


圖 十 二 第

(乙 式 二)



由後方、經右(左)方、前方、左(右)方、復經後方、輪打。至頭頂上。(計平輪約一週又四分之一)。同時、身體挺直。左(右)脚由右(左)腿後、向後方、倒蹠一大步。脚掌著地。脚跟提起。兩腿稍彎。(如第二十圖乙式甲)身體隨棍由左(右)向後轉。右(左)脚跟左(右)脚掌碾地。面向左(右)方。兩胳膊稍彎。兩手距頭頂拳許。棍頭與肩平。斜指右(左)下方。兩腿稍彎。兩脚相距約一步許。脚尖俱向左(右)方。(如第二十圖乙式乙)遂即猛由上向左(右)方向下劈打。棍之上段中段平落於地。右(左)

圖 十 二 第

(甲 式 三)

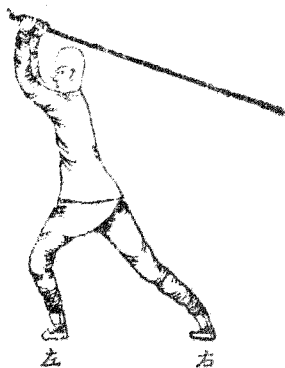
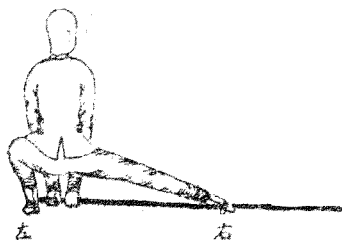


圖 十 二 第

(丙 式 二)



脚隨棍下落時。向左(右)方。前上一大步。身體隨右(左)腿向左(右)轉。左(右)脚掌碾地。左(右)腿猛向下彎。右(左)腿坡直。面仍向左(右)方。目平視。姿勢與一式丙同。(如第二十圖二式丙)。

聞三、兩手緊抓棍尾。猛由上向右(左)方。向下劈打。棍之上段中段平落於地。同時。左(右)腿稍直。身體挺直。猛由左(右)向後轉。左(右)脚掌碾地。(如第二十圖三式甲)。

右(左)脚隨棍下落時。猛向右(左)方。前上一大步。左(右)腿復猛向下彎。右(左)腿坡直。面向前。目平視。姿勢與一式

圖 十 二 第

(乙 式 三)

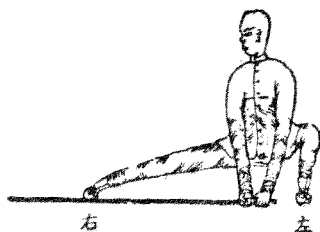
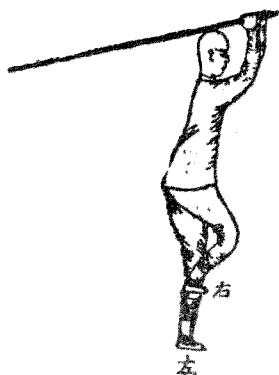


圖 十 二 第

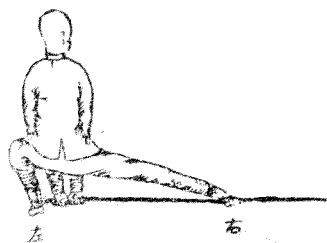
(甲 式 四)



丙同。(如第二十圖三式乙)聞四、兩手緊抓棍尾。稍向上提。離地約兩拳許。猛由右(左)方、經前方、左(右)方、輪打。至頭頂上。(計平輪約一週之四分之三)兩手約距頭頂拳許。棍頭與肩平。斜指後下方。同時、身體挺直。右脚提起。約離地尺許。左(右)腿稍直。(如第二十圖四式甲)遂即猛由上向前方、向下劈打。棍之上段中段平落於地。右(左)脚隨棍下落。左(右)腿復猛向下彎。右(左)腿向前坡直。身體隨右(左)腿向左(右)轉。面向前方。目向前平視。姿勢與一式丙同。(如

第二十二圖

(四式乙)



第二十圖四式乙。

再聞一、兩手緊抓棍尾。猛向後方、向下劈打。棍之上段中段平落於地。同時、左(右)腿稍直。身體挺直。猛由左(右)向後轉。左(右)腳掌碾地。右(左)腳隨棍下落時。猛向後方、前上一大步。左(右)腿復猛向下彎。右(左)腿坡直。面向後方。目平視。動作姿勢均與

一式同。再聞二三四之令。動作與二三四式同。

口令 停！

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

此法爲防禦擊之敵。乘我不備。實行攻擊時。我相機四面劈打。庶不致受其暗算。方合此法之意旨。

第十六式 四蓋棍

圖 一 十 二 第
(甲 式 一)

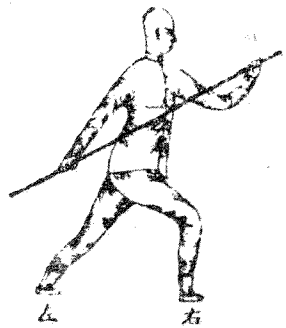
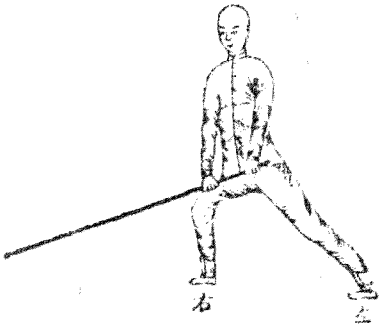


圖 一 十 二 第
(乙 式 一)



由左(右)持棍式

口令 四蓋棍數——二三四 (如第

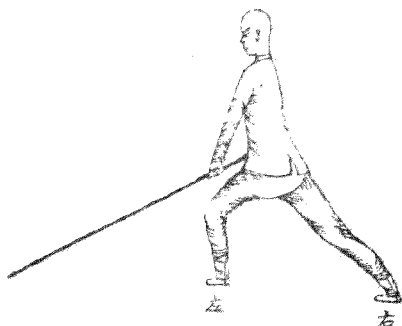
二十一圖)

聞數、返左(右)手。手心向下。虎口向後。仍抓緊棍之中段。姿勢與前進劈打聞數同。

聞一、右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之上段抓緊。同時、右(左)脚前上一大步。身體隨右(左)腿半面向左(右)轉。(如第二十一圖一式甲)遂即兩手持棍。猛由上向後方。向下蓋打。棍尾猛落於地。右(左)手沿棍身後移。至距左(右)手兩拳處抓緊。左(右)脚隨棍下落時。向前方猛

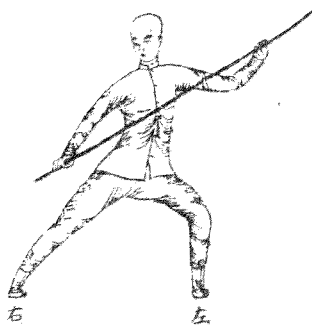
圖一十二第

(乙式二)



圖一十二第

(甲式二)



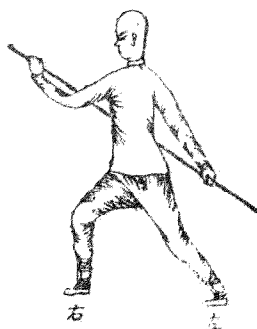
後退一大步。身體隨左(右)腿由左(右)猛向後轉。右(左)腳掌碾地。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。身體稍向前傾。兩胳膊隨棍伸直。兩手與膝蓋平。手心向裏。面向後方。目平視。姿勢與前進左右劈打同。(如第二十一

圖一式乙)

聞二、左(右)手緊抓棍頭。猛向後帶。右(左)手沿棍身前移。至棍尾抓緊。左(右)腳向右(左)方斜上一大步。(如第二十一圖二式甲)兩手持棍。猛由上向左(右)方。向下蓋打。棍頭落地。左(右)手沿棍身後移。至距右(左)手兩拳處抓緊。同時。右(左)腳由左(右)

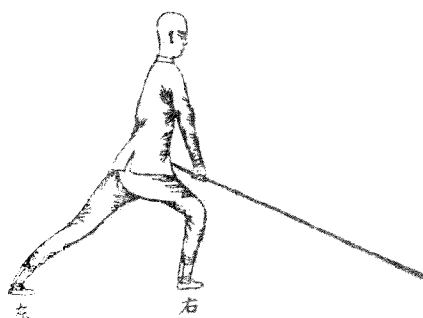
圖一十二第

(甲式三)



圖一十二第

(乙式三)



腿後復猛向右(左)方後退一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。身體隨右(左)腿。由右(左)猛向後轉。左(右)脚掌碾地。面向左(右)方。目平視。姿勢與一式乙同。(如第二十一圖二式乙)。

聞三、右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之上段抓緊。同時、右(左)脚向左(右)方前上一大步。(如第二十一圖三式甲)兩手持棍。猛由上向右(左)方向下蓋打。棍尾落地。右(左)手沿棍身後移。至距左(右)手兩拳處抓緊。左(右)脚隨棍下落時。向左(右)方猛後退一大步。身體隨

圖一十二第

(甲式四)



左(右)腿由左(右)猛向後轉。右(左)脚掌碾地。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。

面向右(左)方。目平視。動作姿勢均

與一式同。(如第二十一圖三式乙)

聞四。兩手持棍。以棍尾由右(左)向

上猛掛。同時左(右)手緊抓棍頭。猛向後帶。

右(左)手沿棍身前移。至棍之下段抓緊。身

體挺直隨棍向左(右)猛閃。右(左)脚提起。

與左(右)膝平。脚尖向下。右(左)胳膊稍彎。

右(左)手與頭頂平。約距頭拳許。手心向前。

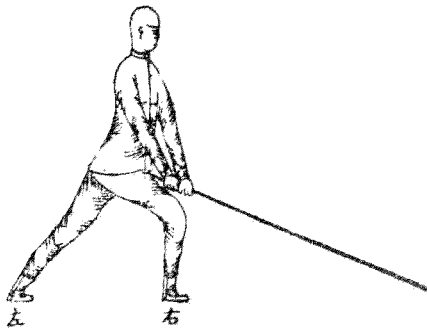
左(右)胳膊伸直。左(右)手距左(右)膀拳

許。手心向裏。棍斜立於胸前。(如第二十一

圖四式甲)遂即右(左)脚猛向後方斜退

圖一十二第

(乙式四)



一大步。左(右)手稍向左(右)下猛帶。右(左)手沿棍身稍向上移。至棍尾抓緊。兩手持棍。猛由上向前方。向下蓋打。棍頭落地。左(右)手沿棍身後移。與右(左)手相接。左(右)腳隨棍下落時。猛向後方後退一大步。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。身體稍向前傾。兩胳膊隨棍伸直。兩手與膝蓋平。手心向左(右)。面向前。目平視。(如第二十一圖四式乙)

再聞一、右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之上段。抓緊。同時。左(右)腳前上一大步。右(左)腳復猛上一大步。兩手持棍。猛由上向後方。向下蓋打。棍尾落地。右(左)手沿棍身後移。至距左(右)手兩拳處。抓緊。左(右)腳隨棍下落時。猛向前方。後退一大步。身體隨左(右)腿。猛由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。面向後方。目平視。姿勢與一式同。再聞二、三、四之令。動作與二、三、四式同。

口令 停！

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

第十七式 撥掃閃擊

由左(右)持棍式

口令 撥掃閃擊數一二三四 (如第二十二圖)

聞一、兩手持棍。以棍頭由下向右上(左)前方。向上猛撥。同時右(左)脚向右(左)

前方斜上一大步。右(左)腿下彎。左(右)腿

稍彎。身體稍向前傾。左(右)胳膊伸直。手心

向上。右(左)胳膊上彎。肘尖向後。右(左)手

在右(左)耳後。約與耳平。手心向右(左)。棍

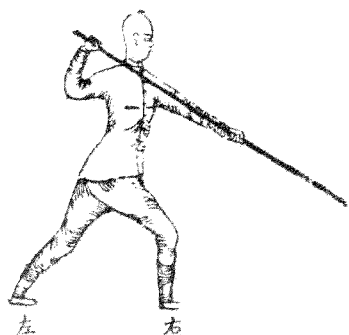
斜立於右(左)前方。棍頭距地約二尺許。面

向右(左)前方。目隨棍頭斜視。(如第二十

二圖一式)

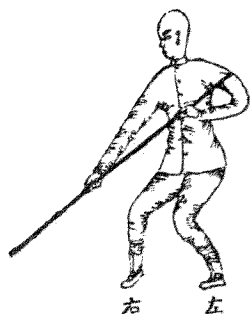
圖二十二第

(式一)



聞二、左(右)脚向左(右)前方、斜上一大步。右(左)手緊抓棍尾。稍向後帶。左(右)手沿棍身前移尺許抓緊。遂即兩手持棍。以棍尾猛由下向前向左(右)掃打。右(左)手沿棍身後移。右(左)脚隨棍向左(右)前方、斜上一大步。身體隨右(左)

第二十二圖
(式二)

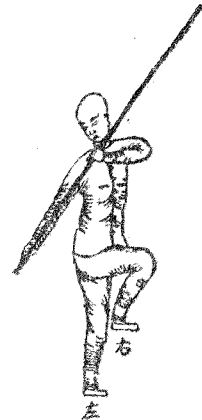


腿、由左(右)向後轉。左(右)脚掌碾地。兩腿下彎。右(左)脚踏於左(右)脚左(右)前方。脚掌著地。脚跟提起。脚尖裏合。兩脚相距約半步許。全身重點。在左(右)腿上。左(右)胳膊彎橫於左(右)脇前。肘尖向後。手心向裏。右(左)胳膊向左(右)前方。向下伸直。手心向下。棍之上段。約距胸拳許。棍尾距地拳許。面向左(右)前方。目隨棍尾下視。(如第二十二圖二式)

聞三、右(左)脚踏實。左(右)脚向左(右)前方、斜上一大步。身體隨左(右)腿向前向左(右)猛閃。左(右)手緊抓棍之上段。猛向後帶。沿棍身稍向前移。右(左)

手沿棍身移至棍尾抓緊。兩手持棍。以棍尾由上向後、向下猛擊。身體隨棍由右

第二十二圖
(式三)



(左)向後猛翻。同時右(左)脚猛向上提。與左(右)膝平。脚心向下。右(左)胳膊向後、向下伸直。手心向右(左)。左(右)胳膊隨棍平彎。肘尖向前。左(右)手在

右(左)肩前。約距肩拳許。手心向裏。棍斜立於右(左)後方。面向後。目隨棍尾下視。(如第二十二圖三式)

聞四、右(左)脚落地。兩手持棍。使棍頭向前平倒。還左(右)持棍式。
再聞一、二、三、四之令。動作同前。

口令 停一

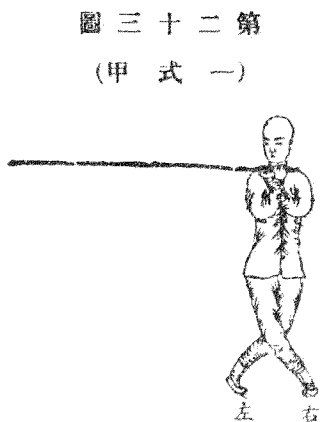
聞令、後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

第十八式 閃轉跳打

由左(右)持棍式

口令 閃轉跳打數一二 (如第二十三圖)

聞一、右(左)手緊抓棍尾。猛向前直衝。左(右)手急移至右(左)手後抓緊。同時、



右(左)脚向前方、縱跳一大步。身體隨右(左)腿向左(右)轉。左(右)脚隨右(左)脚前上。由右(左)腿後、向前方倒蹣一步。兩腿稍彎。左(右)膝蓋抵於右(左)腿後。左(右)脚掌著地。脚跟提起。兩手與喉平。距右(左)肩約兩拳許。兩肘尖稍向下。棍頭平指前方。(如第二十三圖一

式甲) 遂即兩手輪棍。猛由前方、經左(右)方、後方、右(左)方輪打。直至左(右)前方。(計平輪一週餘) 身體隨棍由左(右)向後旋轉一週。左(右)脚掌右(左)脚跟碾地。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。身體稍向前傾。兩胳膊隨棍輪直。棍頭

與胸齊。平指左(右)前方。面向左(右)前方。目隨棍頭平視。(如第二十三圖一

圖 三 十 二 第
(乙 式 一)

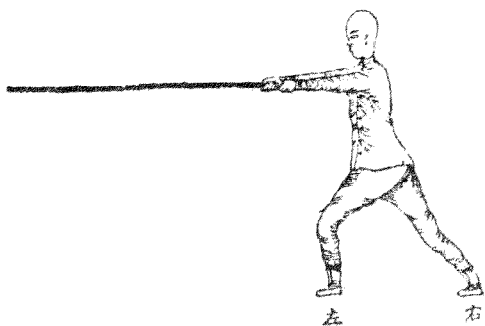
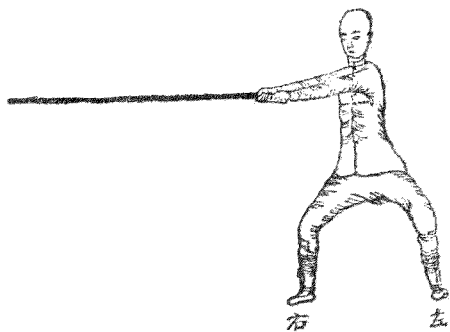


圖 三 十 二 第
(甲 式 二)



式乙。
聞二、兩
手輪棍。
猛由左
(右)前
方、經右
(左)方、
後方、至

左(右)前方。(計平輪一週)身體隨棍由右(左)向後轉。遂即左(右)脚由右(左)腿前、向後方、蹤跳一大步。(如第二十三圖二式甲)右(左)脚隨左(右)脚前上。由左(右)腿後、向後方、倒踏一步。脚掌著地。脚跟提起。身體復隨右(左)腿、向(右)左

轉。兩腿下彎。兩手輪棍。復由頭頂上、經右(左)方、後方、至左(右)前方。(計雲旋一週)兩胳膊隨棍上彎。身體不動。(如第二十三圖二式乙)兩手持棍。再向下

圖 三 十 二 第
(乙 式 二)

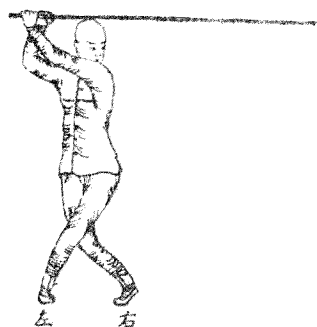
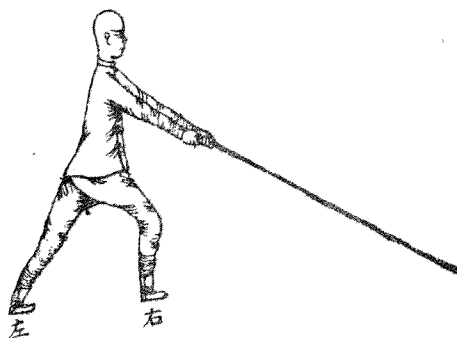


圖 三 十 二 第
(丙 式 二)



掃打。經右(左)方。至左(右)後方。(計掃打半週)身體隨棍旋轉一週。左(右)脚

跟右(左)脚掌碾地。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。身體稍向前傾。兩胳膊隨棍輪直。棍頭距地拳許。向左(右)後方、向下斜指。面向左(右)後方。目隨棍頭斜視。

(如第二十二圖二式丙)

再聞一、兩手輪棍。猛由左(右)後方、經右(左)方、前方、仍至左(右)後方。(計平輪一週)復由頭頂上平輪、經右(左)方、前方、至左(右)後方。(計雲旋一週)再平打、經右(左)方、至左(右)前方。(計平打半週)全體動作均與二式同。惟姿勢與一式同。

再聞二、動作姿勢均與二式同。

口令 停一

聞令、後脚與前脚靠攏、還立正執棍式。

第四章 團體連貫教練

連貫教練者。迨基本教練操練純熟。以基本教練之十八式。連成一氣。分爲四段操作。演習其變化因應。循環無窮。及身入重圍。羣戰脫險之運用也。

第一節 連貫教練第一段

由左(右)持棍式

口令 連貫教練第一段數——二連數法

聞一、右(左)手緊抓棍尾。猛向前直抵。左(右)手沿棍身後移。同時左(右)脚前上半步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。目隨棍頭平視。動作姿勢均與前後直抵一式同。(如一式)

聞二、右(左)手緊抓棍尾。猛向後直抵。左(右)手沿棍身前移。身體隨棍轉正。復半面向右(左)轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。目隨棍尾平視。動作姿勢均與前後直抵一式同。(如二式)

聞一、右(左)手緊抓棍尾。以棍頭復猛向前直抵。左(右)手沿棍身後移。身體隨棍轉正。再向左(右)轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。目隨棍頭平視。動作姿勢與一式同。(如三式)

聞二、急反左(右)手。手心向下。右(左)手持棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身移

至棍之上段抓緊。同時左(右)腳向前、向右(左)斜上一步。身體隨左(右)腿。猛向右(左)閃。(如四式甲)遂即兩手持棍。以棍尾猛由上、向左(右)前方、向下劈打。棍之尾端落地。右(左)腳隨棍下落時。由左(右)腿前。猛向左(右)前方繞上一大步。身體隨右(左)腿。由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。目隨棍尾下視。動作姿勢。均與前進左右劈打一式同。(如四式乙)。

聞一、左(右)手持棍之上段。猛向後帶。右(左)手沿棍身移至棍尾抓緊。同時右(左)腳向左(右)方橫上半步。身體隨右(左)腿。猛向左(右)閃。(如五式甲)遂即兩手持棍。猛由上、向右(左)前方、向下劈打。棍頭落地。左(右)腳隨棍下落時。由右(左)腳前。猛向右(左)前方。繞上一大步。身體隨左(右)腿。由右(左)向後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。目隨棍頭下視。動作姿勢。均與前進左右劈打一式同。(如五式乙)。

聞二、急反左(右)手。兩手持棍。猛向左(右)稍向下絞砸。同時左(右)手沿棍身、

稍向前移。右(左)脚由左(右)腿後。向左(右)前方。倒踵一步。兩腿稍彎。身體隨右(左)腿。稍向左(右)閃。目隨棍頭平視。動作姿勢。均與平護前抵一式同。(如六式)。

聞一右(左)手緊抓棍尾。以棍頭猛由右(左)前方。向前直抵。左(右)手沿棍身後移。同時。左(右)脚猛前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。目隨棍頭平視。動作姿勢。均與平護前抵二式同。(如七式)。

聞二右(左)手緊抓棍尾。猛向後稍向右(左)帶。左(右)手沿棍身前移。兩手持棍。猛向左(右)稍向下絞。同時。右(左)脚向右(左)前方斜上一大步。身體隨右(左)腿。猛向右(左)閃。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。目隨棍頭平視。動作姿勢。均與平護前抵三式同。(如八式)。

聞一右(左)手緊抓棍尾。以棍頭猛由左(右)前方向前直抵。左(右)手沿棍身後移。同時。左(右)脚猛前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。目隨棍頭平

視。動作姿勢均與平護前抵四式同。(如九式)

聞二、右(左)手緊抓棍尾。猛向上提。左(右)手沿棍身急移至棍之中段。兩手持棍。向下稍向右(左)猛攔。同時右(左)脚前上一步。兩腿稍彎。左(右)膝抵於右(左)腿後。目向前平視。動作姿勢均與下護前抵一式同。(如十式)

聞一、右(左)手緊抓棍尾。以棍頭猛由右(左)下方向前直抵。左(右)手沿棍身後移。同時左(右)脚猛前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。目隨棍頭平視。動作姿勢均與下護前抵二式同。(如十一式)

聞二、右(左)手緊抓棍尾。猛向上提。左(右)手沿棍身急移至棍之中段。兩手持棍。向下稍向左(右)猛攔。同時右(左)脚前上一步。兩腿稍彎。左(右)膝抵於右(左)腿後。目向前平視。動作姿勢均與下護前抵三式同。(如十二式)

聞一、右(左)手緊抓棍尾。以棍頭猛由左(右)下方向前直抵。左(右)手沿棍身後移。同時左(右)脚猛前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。目隨棍頭平

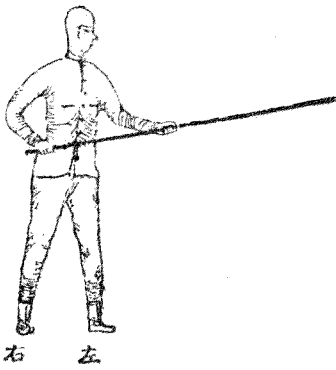
視。動作姿勢均與下護前抵四式同。(如十二式)

聞二、兩手持棍。猛向左(右)開。(開九十度)同時、右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。右(左)脚隨棍前上一大步。身體隨右(左)腿向左(右)轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。目隨棍頭平視。動作姿勢均與前進左右開棍一式同。(如十四式)

聞一、右(左)手持棍前衝。左(右)手沿棍身稍向後移。(如十五式甲)遂即兩手持棍。向右(左)猛開。(開一百八十度)開至右(左)方。右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。同時、左(右)脚前上一大步。身體隨左(右)腿由右(左)向後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。目隨棍頭平視。動作姿勢均與前進左右開棍一式同。(如十五式乙)

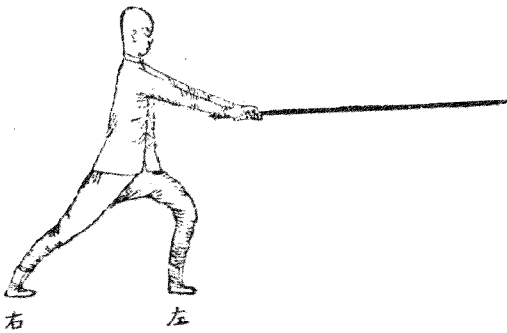
聞二、右(左)手持棍前衝。左(右)手沿棍身稍向後移。(如十六式甲)兩手持棍。猛向左(右)開。(開二百七十度)經前方左(右)方。開至後方。遂即右(左)手緊

(式棍持左)

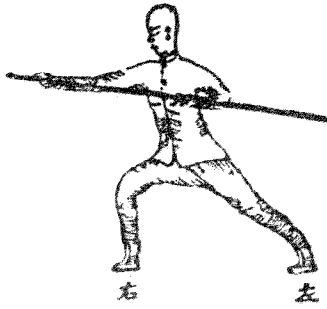


連貫教練第一段之圖式

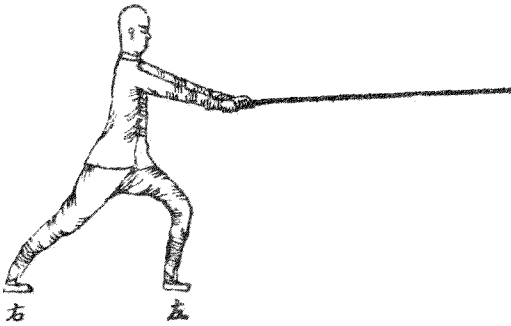
(式一)



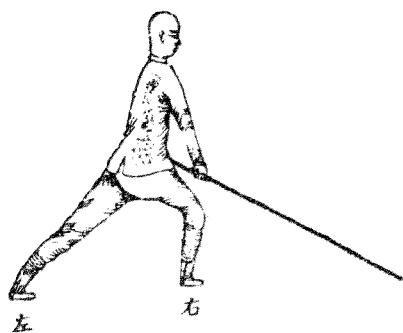
(式 二)



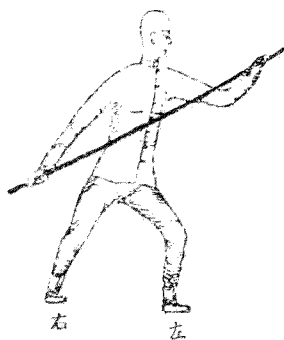
(式 三)



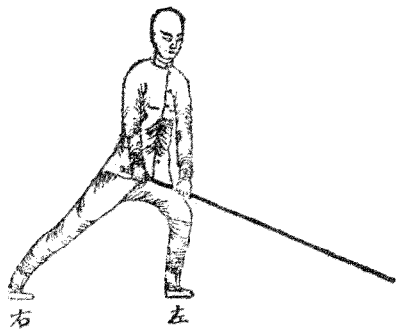
(乙式四)



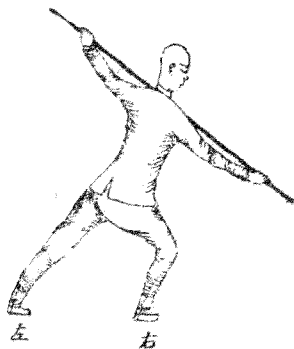
(甲式四)



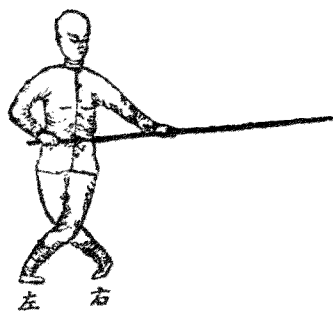
(乙式五)



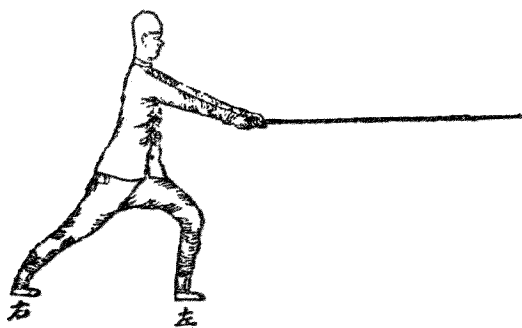
(甲式五)



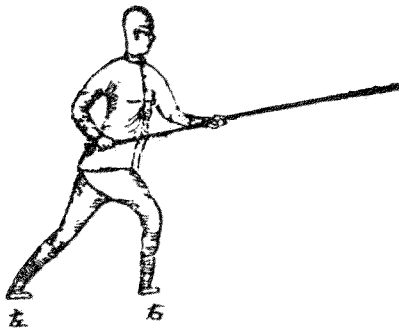
(式 六)



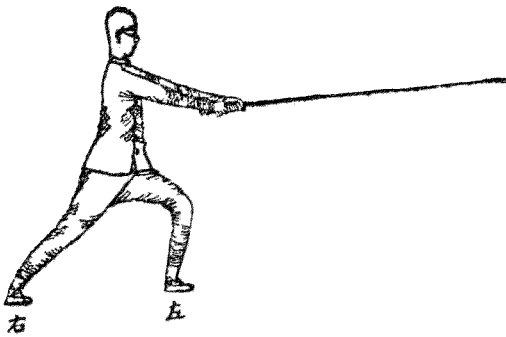
(式 七)



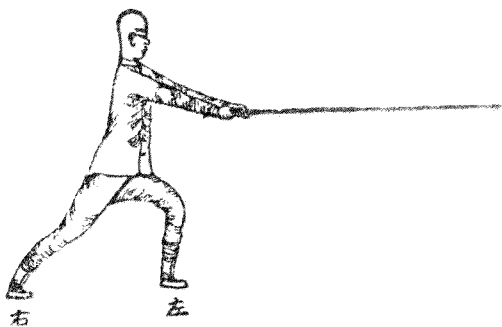
(式 八)



(式 九)



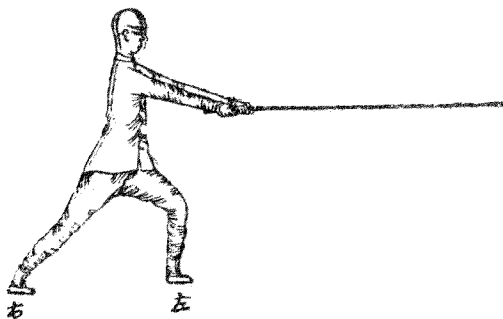
(式一十)



(式十)



(式三十)

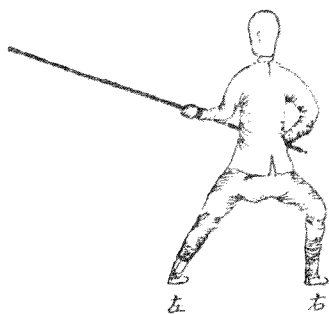
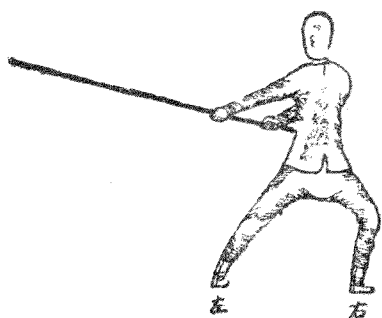


(式二十)

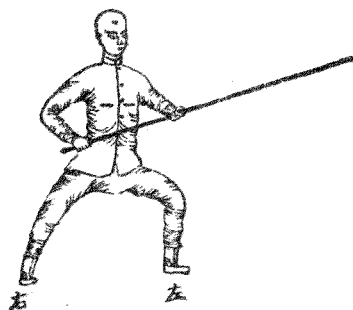


(甲式五十)

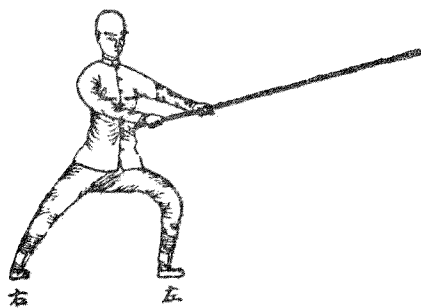
(式四十)



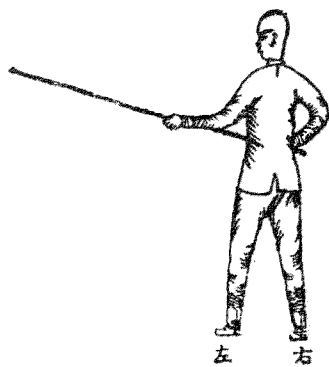
(乙式五十)



(甲式六十)



(乙式六十)



抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。同時右(左)脚前上一大步。身體隨右(左)腿由左(右)向後轉。還左(右)持棍式。動作仍與前進左右開棍一式同。(如十六式乙)

欲使停止。卽下停之口令。

聞令後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

欲使繼續操作。卽下連貫教練第二段數——二連數法之令。
聞令卽續操二段。

第二節 連貫教練第二段

由左(右)持棍式

口令 連貫教練第二段數——二連數法

聞一右(左)手緊抓棍尾。猛向下稍向後帶。左(右)手持棍中段。猛向上稍向左(右)綑護。同時右(左)脚前上一步。兩腿稍彎。左(右)膝蓋抵於右(左)腿後。目

向前平視。動作姿勢均與上護前抵一式同。(如一式)

聞二、兩手持棍。猛由上向前直抵。左(右)手沿棍身後移。同時、左(右)脚前一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。目隨棍頭平視。動作姿勢均與上護前抵一式同。(如二式)

聞一、右(左)手緊抓棍尾。猛向下稍向後帶。左(右)手沿棍身移至棍之中段。猛向上稍向左(右)綑護。同時、右(左)脚前上一步。兩腿稍彎。左(右)膝蓋抵於右(左)腿後。目向前平視。動作姿勢均與上護前抵三式同。(如三式)

聞二、兩手持棍。猛由上向前直抵。左(右)手沿棍身後移。同時、左(右)脚前一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。目隨棍頭平視。動作姿勢均與上護前抵四式同。(如四式)

聞一、右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之上段。急反手抓緊。兩手持棍。猛由上(如五式甲)向前向上劈打。遂即右(左)手沿棍身後移。

與左(右)手相接。棍身平落於地。右(左)脚隨棍下落時。猛前上一大步。左(右)腿猛向下彎。身體隨右(左)腿向左(右)轉。右(左)腿坡直。目向前方平視。動作姿勢。均與前進劈打一式同。(如五式乙)。

聞二、兩手持棍稍提。左(右)手緊抓棍頭。猛向後帶。右(左)手沿棍身前移。至棍尾抓緊。兩手持棍。猛由上(如六式甲)向前向下劈打。遂即左(右)手沿棍身後移。與右(左)手相接。棍身平落於地。左(右)脚隨棍下落時。猛前上一大步。右(左)腿猛向一彎。身體隨右(左)腿由右(左)向後轉。左(右)腿坡直。目向前方平視。動作姿勢。均與前進劈打一式同。(如六式乙)。

聞一、兩手持棍稍提。右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之上段。抓緊。同時。右(左)脚前上一大步。身體隨右(左)腿向左(右)轉。(如七式甲)遂即兩手持棍。猛由上向後方向下蓋打。右(左)手沿棍身後移。棍之尾端落地。左(右)腿隨棍下落時。猛向前方後退一大步。身體隨左(右)腿由左(右)

向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。面向後方。目平視。動作姿勢均與四蓋棍一式同。(如七式乙)。

聞二。左(右)手緊抓棍頭。猛向後帶。右(左)手沿棍身前移。至棍尾抓緊。同時。左(右)脚向右(左)方斜上一大步。(如八式甲)兩手持棍。猛由上向左(右)方向下蓋打。棍頭落地。右(左)脚隨棍下落時。猛由左(右)腿後。向右(左)方後退一大步。身體隨右(左)腿由右(左)向後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。面向左(右)方。目平視。動作姿勢均與四蓋棍一式同。(如八式乙)。

聞一。右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之上段抓緊。同時。右(左)脚向左(右)方前上一大步。身體隨右(左)腿向左(右)轉。(如九式甲)遂即兩手持棍。猛由上向右(左)方向下蓋打。右(左)手沿棍身後移。棍之尾端落地。左(右)脚隨棍下落時。猛由右(左)腿後。向左(右)方後退一大步。身體隨左(右)腿由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。面向右(左)方。

目平視。動作姿勢均與四蓋棍三式同。(如九式乙)

聞二、兩手持棍。以棍尾由右(左)下方向上猛掛。同時左(右)手緊抓棍頭。向後向下猛帶。右(左)手沿棍身前移。至棍之下段。抓緊。身體隨棍向左(右)猛閃。右(左)脚提起。約與左(右)膝平。(如十式甲)遂即猛向後方後退一大步。左(右)手再稍向左(右)下猛帶。右(左)手沿棍身移至棍尾抓緊。兩手持棍。猛由上前方向下蓋打。左(右)手沿棍身後移。棍頭落地。左(右)脚隨棍下落時。猛向後方後退一大步。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。目向前平視。動作姿勢均與四蓋棍四式同。(如十式乙)

聞一、左(右)脚前上一步。返左(右)手。兩手持棍。以棍頭由下向右(左)前方向上猛擦。棍頭距地約二尺許。同時右(左)脚向前。向右(左)斜上一大步。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。目隨棍頭斜視。動作姿勢均與擦掃閃擊一式同。(如十式)

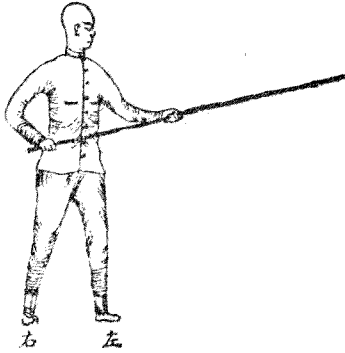
聞二、左(右)腳向左(右)前方斜上一大步。右(左)手緊抓棍尾。稍向後帶。左(右)手沿棍身前移尺餘。遂即兩手持棍。以棍尾猛由下向前向左(右)掃打。右(左)手沿棍身稍向後移。右(左)腳隨棍向左(右)前方斜上一大步。身體隨右(左)腿由左(右)向後轉。兩腿下彎。右(左)腳掌著地。脚跟提起。棍之尾端約距地拳許。面向左(右)前方。目隨棍尾斜視。動作姿勢均與撩掃閃擊二式同。(如十二式)

聞一、右(左)腳落實。左(右)腳向左(右)前方斜上一大步。身體隨左(右)腿向前向左(右)猛閃。左(右)手緊抓棍之上段。稍向後帶。右(左)手沿棍身移至棍尾抓緊。兩手持棍。以棍尾由上向後向下猛擊。同時。右(左)腳猛向上提。身體隨右(左)腿由右(左)向後猛翻。面向後方。目隨棍尾下視。動作姿勢均與撩掃閃擊三式同。(如十三式)

聞二、兩手持棍。使棍頭向後方猛倒。同時。右(左)腳由左(右)腿後。向前方倒蹣

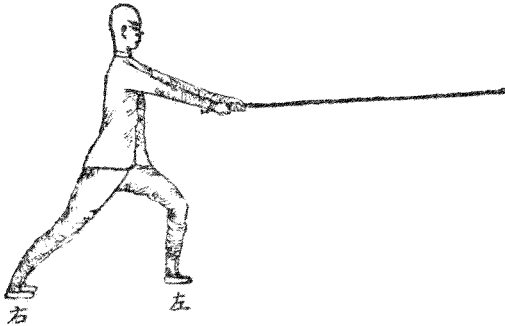
(式一)

(式棍持左)

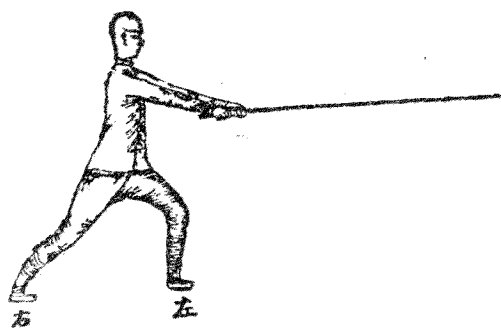


連貫教練第二段之圖式

(式二)



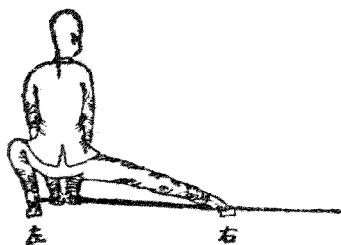
(式 四)



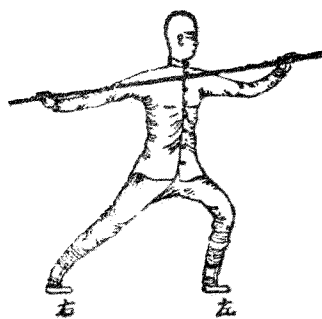
(式 三)



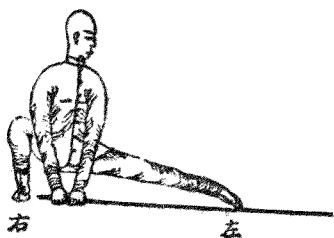
(乙 式 五)



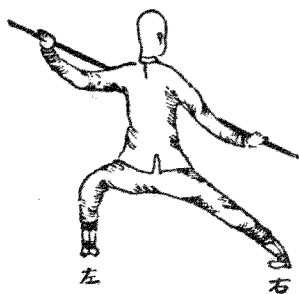
(甲 式 五)



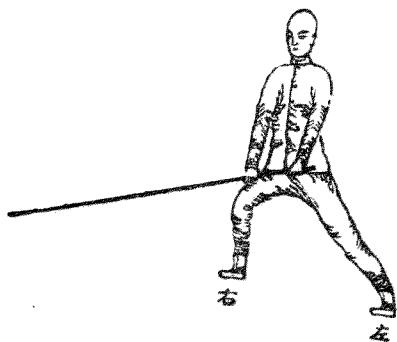
(乙式六)



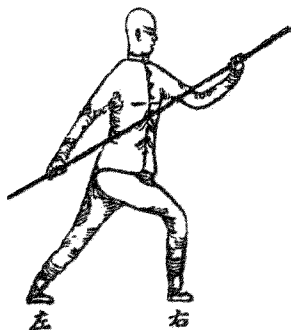
(甲式六)



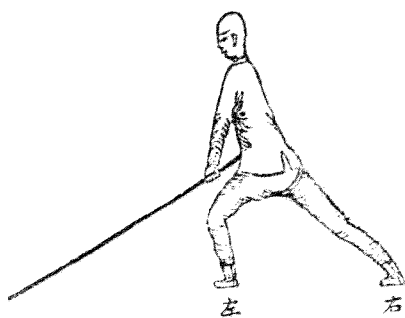
(乙式七)



(甲式七)



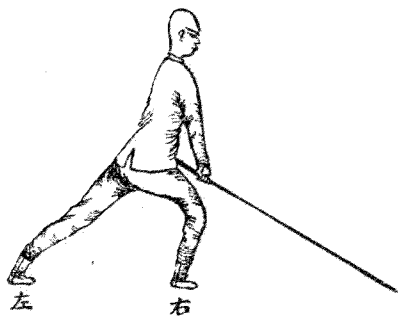
(乙式八)



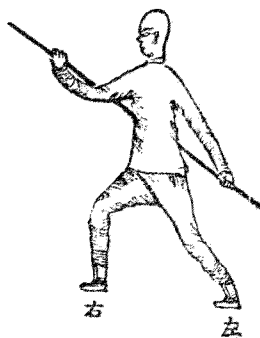
(甲式八)



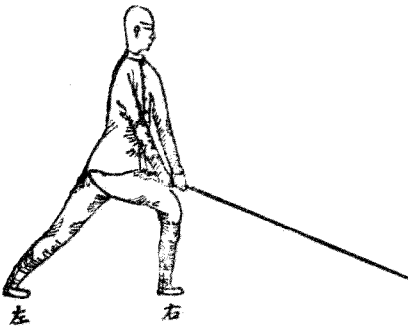
(乙式九)



(甲式九)



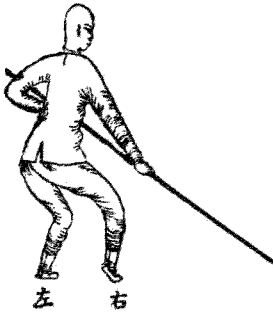
(乙式十)



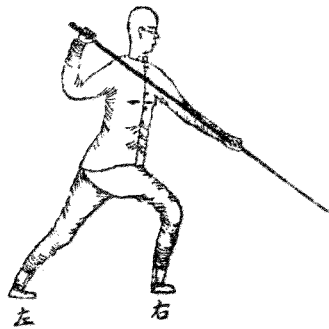
(甲式十)



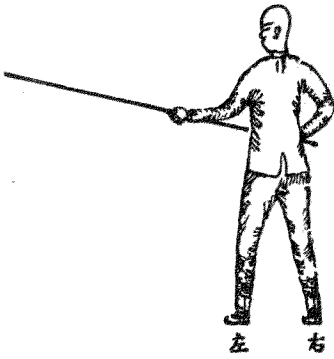
(式二十)



(式一十)



(式四十)



(式三十)



一步。向後落地。身體隨右(左)腿由右(左)向後轉。兩腿挺直。目隨棍頭平視。還左(右)持棍式。(如第十四式)

欲使停止。卽下停之令。

聞停。後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

欲使繼續操作。卽下連貫教練第三段數——二連數法之令。

聞令卽續操三段。

第二節 連貫教練第三段

由左(右)持棍式

口令 連貫教練第三段數——二連數法

聞一、兩手持棍。猛由左(右)向上。(如一式甲)向右(左)斜旋一週。旋行時、右(左)手沿棍身前移。至左(右)手所執處抓緊。同時、右(左)脚前上一步。身體隨右(左)腿向左(右)轉。遂卽左(右)手移至棍尾抓緊。成右(左)持棍式。動作姿勢均與

左右持棍一式同。(如一式乙)

聞二、兩手持棍。猛由右(左)向上向左(右)斜旋一週。旋行時、左(右)手沿棍身前移。至右(左)手所執處抓緊。同時、左(右)脚前上一步。身體隨左(右)腿向右(左)轉。遂即右(左)手移至棍尾抓緊。還左(右)持棍式。動作姿勢均與左右持棍一式同。(如一式)

聞一、兩手持棍。稍向上平舉。使棍頭稍向左(右)移。遂即左(右)手移於右(左)手後。同時、右(左)脚向左(右)腿後倒踵一步。兩腿下彎。右(左)膝蓋抵於左(右)腿後。身體隨右(左)腿半面向右(左)轉。目隨棍頭平視。動作姿勢均與前進轉打一式同。(如三式)

聞二、兩手持棍。猛由左(右)前方經右(左)方、後方、左(右)方、輪打。身體隨棍由右(左)向後轉。兩腿漸漸挺直。輪至前方。(如四式甲)遂即左(右)手持棍尾。猛向後帶。右(左)手沿棍身前移。歸右(左)持棍式。動作姿勢均與前進轉打一式

同。(如四式乙)

聞一、兩手持棍。稍向上平舉。使棍頭稍向右(左)移。遂即右(左)手移於左(右)手後。同時左(右)脚向右(左)腿後倒踵一步。兩腿下彎。左(右)膝蓋抵於右(左)腿後。身體隨左(右)腿半面向左(右)轉。目隨棍頭平視。動作姿勢均與前進轉打再聞一式同。(如五式)

聞二、兩手持棍。猛由右(左)前方、經左(右)方、後方、右(左)方、輪打。身體隨棍由左(右)向後轉。兩腿漸漸挺直。輪至前方。(如六式甲)遂即右(左)手持棍尾猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。歸左(右)持棍式。動作姿勢均與前進轉打再聞二式同。(如六式乙)

聞一、右(左)手緊抓棍尾。向前稍向右(左)接棍。左(右)手沿棍身稍向後移。棍頭約與喉平。(如七式甲)遂即兩手持棍。向左(右)猛絞。右(左)手持棍尾猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時右(左)脚由左(右)腿前前上一步。兩腿

稍彎。左(右)膝蓋抵於右(左)腿後。目隨棍頭平視。動作姿勢均與前進絞棍一式同。(如七式乙)

聞二、右(左)手緊抓棍尾。向前稍向左(右)接棍。左(右)手沿棍身稍向後移。棍頭與喉平。(如八式甲)遂即兩手持棍。向右(左)猛絞。右(左)手持棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時左(右)脚前上一步。還左(右)持棍式。動作姿勢均與前進絞棍二式同。(如八式乙)

聞一、兩手持棍。猛向左(右)開。右(左)手持棍尾向後稍向右(左)猛帶。左(右)手沿棍身前移尺許。同時右(左)脚由左(右)腿前。(如九式甲)向前方縱蓋一大步。兩手持棍。猛向右(左)開。右(左)手持棍尾。猛向回收。左(右)手沿棍身後移尺許。左(右)脚於右(左)腿將落時。前上一大步。兩腿下彎。目隨棍頭平視。動作姿勢均與右(左)開左(右)打一式同。(如九式乙)

聞二、右(左)手持棍尾。猛向上舉。左(右)手沿棍身稍向前移。棍高過頭頂。棍頭

移指前方。同時，右（左）脚由左（右）腿後倒躡一步。兩腿下彎。右（左）膝蓋抵於左（右）腿後。面向前方。目平視。動作姿勢均與右（左）開左（右）打二式同。（如十式）。

聞一、左（右）手急移於右（左）手後。兩手緊抓棍尾。（如十一式甲）猛由前方向左（右）方輪打。同時，左（右）脚猛前上一大步。兩手輪棍經後方，右（左）方、前方、左（右）方，復至後方。（計論打一週有半）遂即右（左）手持棍尾，猛向後帶。左（右）手移執棍之中段。棍輪至前方時。（如十一式乙）右（左）脚復前上一步。身體隨右（左）腿由左（右）向後轉。面向後方。目隨棍頭平視。還左（右）持棍式。動作姿勢均與右（左）開左（右）打三式同。（如十一式丙）。

聞二、返左（右）手。手心向下。左（右）脚由右（左）腿前向左（右）前方斜退一步。身體隨左（右）腿向右（左）猛閃。（如十二式甲）右（左）手緊抓棍尾，猛向後帶。左（右）手沿棍身移至棍之上段。同時，右（左）脚復向左（右）前方斜退一大步。

(如十二式乙)遂即兩手持棍。猛由上向左(右)前方。向下劈打。右(左)手沿棍身後移。棍之尾端落地。左(右)脚隨棍下落時。向左(右)前方猛退一大步。身體隨左(右)腿由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。目隨棍尾斜視。動作姿勢均與後退左右劈打一式同。(如十二式丙)

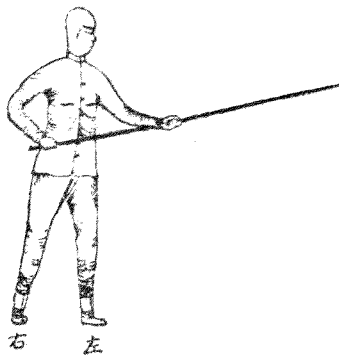
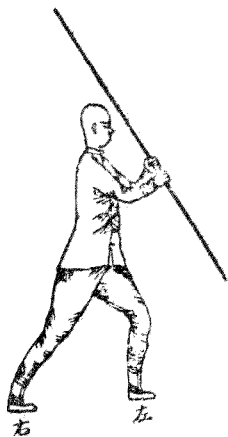
聞一右(左)脚向右(左)前方斜退一步。身體隨右(左)脚向左(右)猛閃。(如十三式甲)左(右)手緊抓棍頭。猛向後帶。右(左)手沿棍身移至棍尾抓緊。同時。左(右)脚復向右(左)前方斜退一大步。(如十三式乙)兩手持棍。猛由上向右(左)前方。向下劈打。左(右)手沿棍身後移。棍頭落地。右(左)脚隨棍下落時。猛向右(左)前方斜退一大步。身體隨右(左)腿由右(左)向後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。目隨棍頭斜視。動作姿勢均與後退左右劈打二式同。(如十三式丙)

聞二右(左)手移至棍之中段。兩手持棍。使棍頭向左(右)上斜移。同時。右(左)

連貫教練第三段之圖式

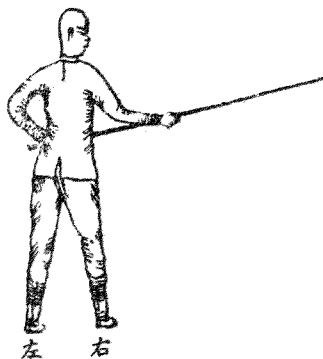
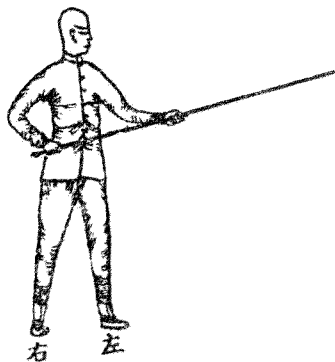
(甲式一)

(式棍持左)

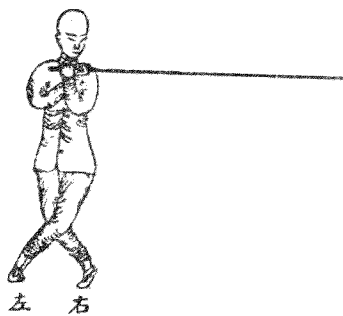


(式二)

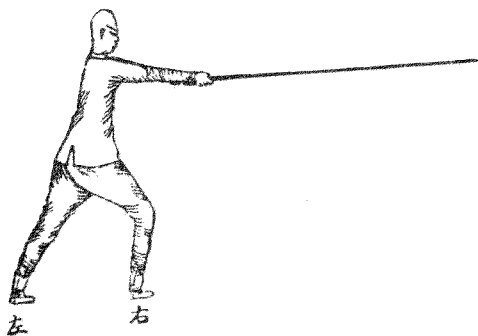
(乙式一)



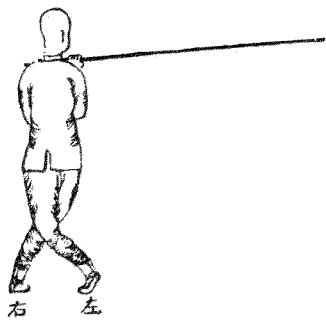
(式 三)



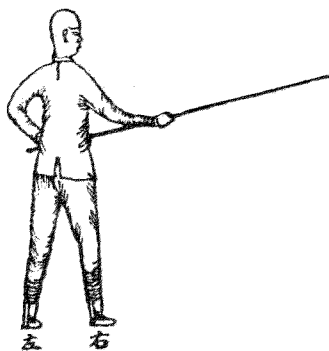
(甲 式 四)



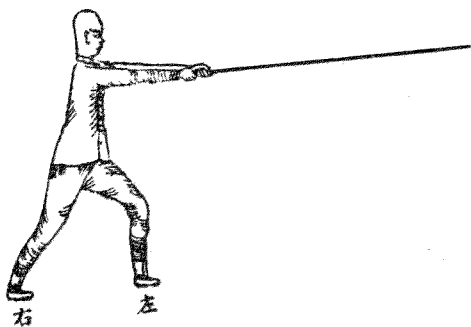
(式 五)



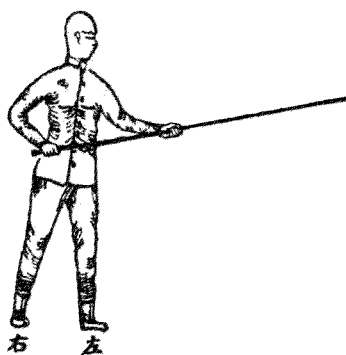
(乙 式 四)



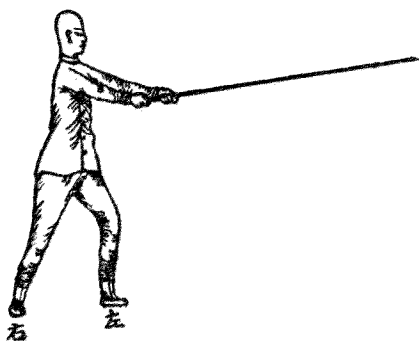
(甲 式 六)



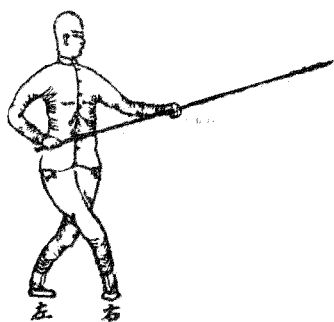
(乙式六)



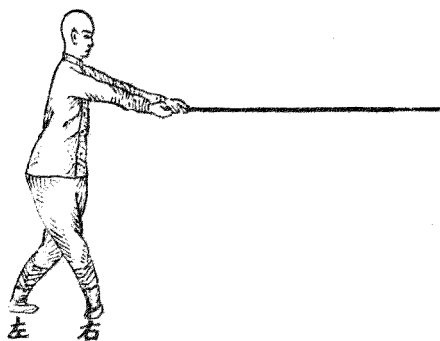
(甲式七)



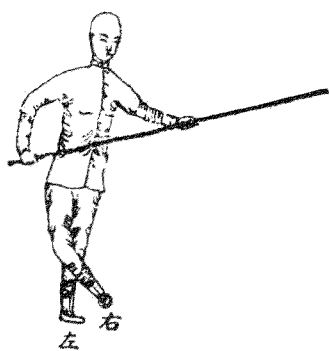
(乙式七)



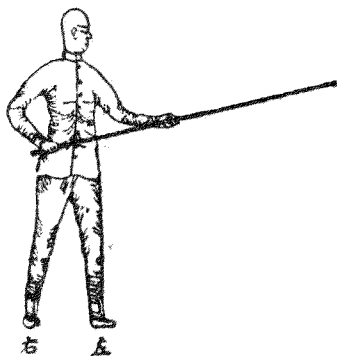
(甲式八)



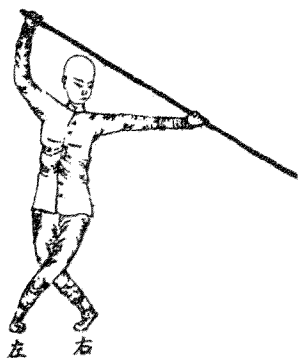
(甲式九)



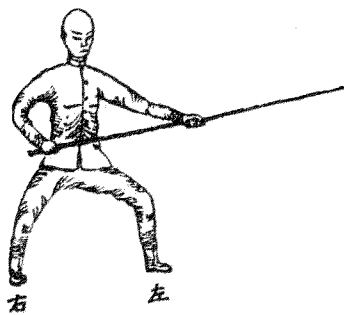
(乙式八)



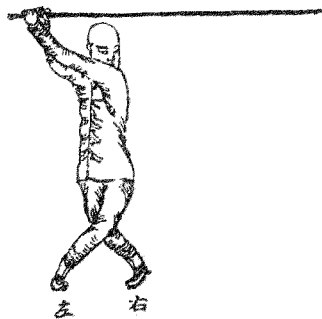
(式十)



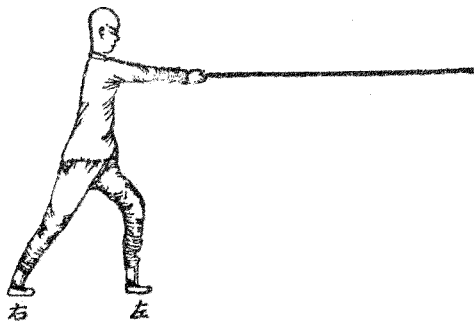
(乙式九)



(甲式一十)

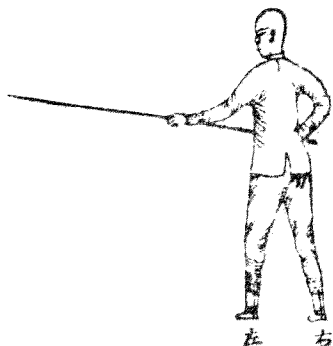
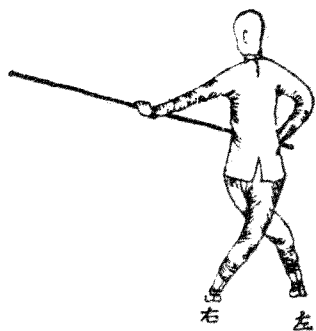


(乙式一十)



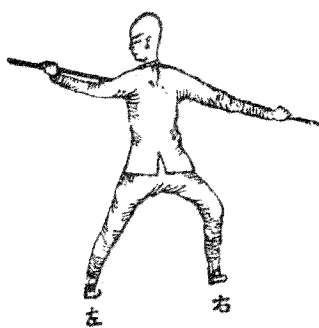
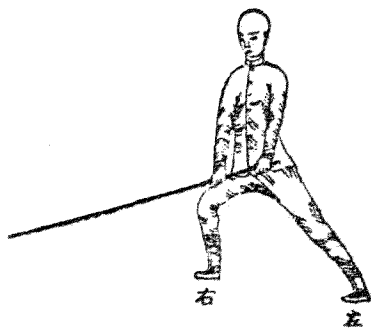
(甲式二十)

(丙式一十)

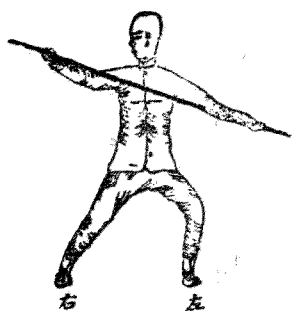


(丙式二十)

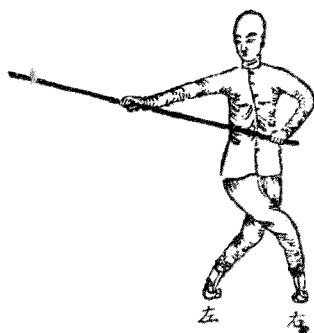
(乙式二十)



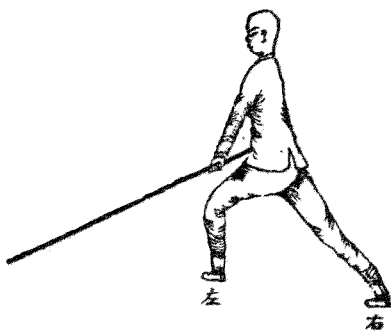
(乙式三十)



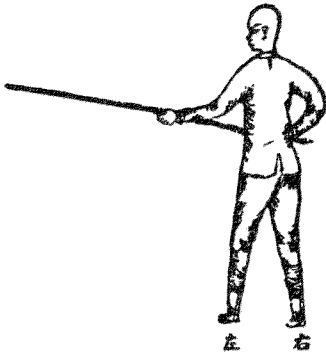
(甲式三十)



(丙式三十)



(式四十)



脚前上半步。左(右)腿挺直。還左(右)持棍式。(如十四式)

欲使停止。卽下停之令。

聞停。後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

欲使繼續操作。卽下連貫教練第四段數——二連數法之令。

聞令。卽續操四段。

第四節 連貫教練第四段

由左(右)持棍式

口令 連貫教練第四段數——二連數法

聞一、兩手持棍。猛向左(右)開。右(左)手持棍尾。稍向後帶。左(右)手沿棍身前移。(如一式甲)遂卽兩手持棍。猛向右(左)開。右(左)手猛向回收。左(右)手稍向後移。同時。左(右)脚前上半步。兩腿下彎。目隨棍頭平視。動作姿勢均與右(左)開轉打一式同。(如一式乙)

聞二、左(右)手急移於右(左)手後。兩手緊抓棍尾。稍向上舉。與肩平。使棍頭稍向左(右)平移。同時右(左)腳向左(右)腿後倒踏一步。兩腿下彎。右(左)膝蓋抵於左(右)腿後。身體隨右(左)腿半面向右(左)轉。目隨棍頭平視。動作姿勢均與右(左)開轉打二式同。(如二式)

聞一、兩手持棍。猛向右(左)方輪打。經後方、左(右)方。(計平輪一週)身體隨棍由右(左)向後轉。兩腿漸漸挺直。輪至前方。(如三式甲)遂即右(左)手持棍尾猛向後帶。左(右)手移至棍之中段。同時左(右)腳前上一步。身體復隨左(右)腿由右(左)向後轉。還左(右)持棍式。動作姿勢均與右(左)開轉打二式同。(如三式乙)

聞二、返左(右)手。手心向下。右(左)手持棍尾猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之上段抓緊。兩手持棍猛由上(如四式甲)向前、向下劈打。右(左)手沿棍身後移。棍身落地。同時右(左)腳猛前上一步。身體隨右(左)腿由左(右)向

後轉。左(右)腿猛向下彎。右(左)腿坡直。目向前方平視。動作姿勢均與前進劈打一式同。(如四式乙)。

聞一、兩手持棍。稍向上提。左(右)手持棍頭猛向後帶。右(左)手沿棍身前移。至棍尾抓緊。遂即兩手持棍。猛由上(如五式甲)向前、向下、劈打。左(右)手沿棍身後移。棍身落地。同時左(右)脚猛前上一大步。身體隨左(右)腿由右(左)向後轉。右(左)腿猛向下彎。左(右)腿坡直。目向前方平視。動作姿勢均與前進劈打二式同。(如五式乙)。

聞二、兩手持棍。稍向上提。右(左)手緊抓棍尾。以棍頭向前直衝。左(右)手急移於右(左)手後抓緊。同時右(左)脚猛前上一大步。身體隨右(左)腿向左(右)轉。(如六式甲)遂即兩手持棍尾。猛由上(如六式乙)向後方、向下、劈打。身體向後猛返。由左(右)向後轉。棍身落地。右(左)脚隨棍下落時。向後方猛上一大步。身體復隨右(左)腿向左(右)轉。左(右)腿猛向下彎。右(左)腿坡直。面向後方。

目平視。動作姿勢均與四劈棍一式同。(如六式丙。)

聞一、兩手持棍尾稍向上提。遂即猛由後方經右(左)方、前方、左(右)方、復經後方、輪打。至頭頂上。同時左(右)脚向右(左)腿後倒蹣一步。兩腿稍彎。(如七式甲。)

身體隨棍由左(右)向後轉。兩手持棍。猛由上(如七式乙)向左(右)方、向下劈打。棍身落地。右(左)脚隨棍下落時。猛向左(右)方上一大步。身體隨右(左)腿向左(右)轉。左(右)腿猛向下彎。右(左)腿坡直。面向左(右)方。目平視。動作姿勢均與四劈棍二式同。(如七式丙。)

聞二、兩手持棍。猛由上向右(左)方、向下劈打。棍身落地。同時、左(右)腿挺直。身體猛由左(右)向後轉。(如八式甲。)

右(左)脚隨棍下落時。向右(左)方猛上一大步。左(右)腿猛向下彎。右(左)腿坡直。面向右(左)方。目平視。動作姿勢均與四劈棍三式同。(如八式乙。)

聞一、兩手持棍尾稍向上提。遂即猛由右(左)方、經前方、左(右)方、輪打。至頭頂

上。同時，右（左）脚提起。左（右）腿稍直。（如九式甲）兩手持棍，猛由上向前方向下劈打。棍身落地。右（左）脚隨棍下落時，前上一大步落地。身體隨右（左）腿向左（右）轉。面向前方。目平視。動作姿勢均與四劈棍四式同。（如九式乙）

聞二、兩手持棍尾稍向上提。兩手輪棍，猛由前方向左（右）方輪打。經後方，右（左）方，至前方。（計平輪一週）身體隨棍由左（右）向後轉。遂即右（左）脚由左（右）腿前，向後方蹤跳一大步。（如十式甲）左（右）脚隨右（左）脚前上。由右（左）腿後，向後方倒蹣一步。脚掌著地。脚跟提起。身體復隨左（右）腿向左（右）轉。兩腿下彎。兩手輪棍，復由頭頂上經左（右）方、後方、右（左）方、至前方。（計雲旋一週）身體不動。（如十式乙）兩手輪棍，再向左（右）方輪打。至右（左）後方。（計平打半週餘）身體隨棍旋轉一週。左（右）腿下彎。右（左）腿稍彎。面向右（左）後方。目隨棍頭平視。動作姿勢均與閃轉跳打一式同。（如十式丙）

聞一、兩手輪棍，猛由右（左）後方經左（右）方前方，至右（左）後方。（計平輪一

週) 身體隨棍由右(左)向後轉。遂即左(右)脚由右(左)腿前向前方縱跳一大步。(如十一式甲) 右(左)脚隨左(右)腿前上。由左(右)腿後向前方倒踵一步。身體復隨右(左)腿向右(左)轉。兩腿下彎。兩手輪棍。復由頭頂上經左(右)方。前方。至右(左)後方。(計雲旋一週) 身體不動。(如十一式乙) 兩手輪棍再向。前方向下掃打。至右(左)前方。身體隨棍旋轉一週。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。目隨棍頭斜視。動作姿勢均與閃轉跳打二式同。(如十一式丙)

聞二、兩手俱沿棍身稍向前移。遂即兩手輪棍。由身體右(左)側向上向後猛披。復由下向前猛披。披至前方。兩手隨棍移於身體左(右)側。同時。左(右)脚前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。目隨棍頭平視。動作姿勢均與前進披棍二式同。(如十二式)

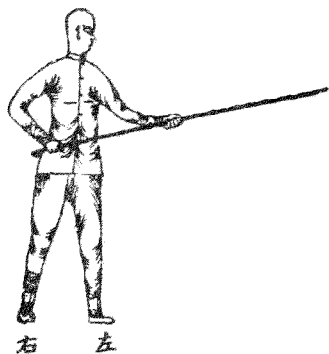
聞一、兩手輪棍。由身體左(右)側。向上向後猛披。復由下向前猛披。披至前方。兩手隨棍移於身體右(左)側。同時。右(左)脚前上一步。右(左)腿下彎。左(右)腿

稍彎。目隨棍頭平視。動作姿勢均與前進披棍一式同。(如十三式)
聞二、左(右)手移至棍之中段。右(左)手沿棍身移至棍尾抓緊。同時、左(右)脚
前上一步。兩腿挺直。還左(右)持棍式。(如十四式)

口令 停！

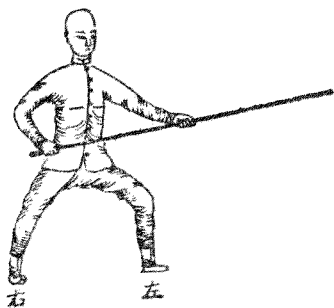
聞停、後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

(式棍持左)

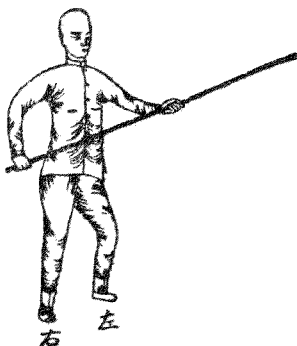


連貫教練第四段之圖式

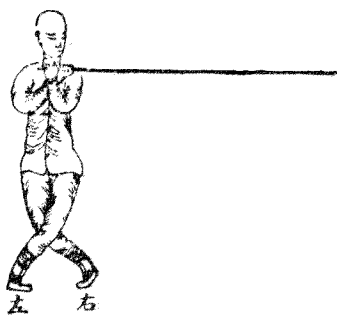
(乙式一)



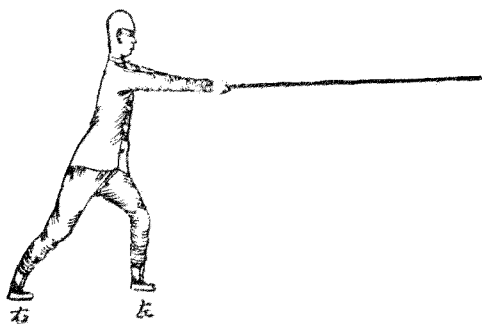
(甲式一)



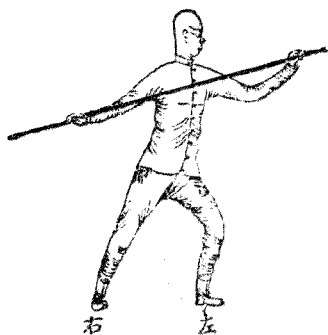
(式 二)



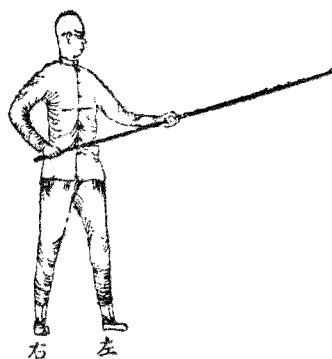
(甲 式 三)



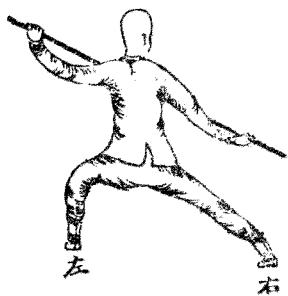
(甲式四)



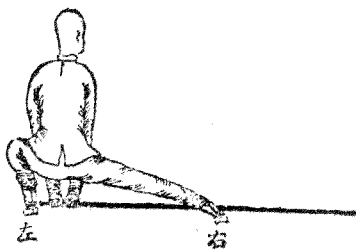
(乙式三)



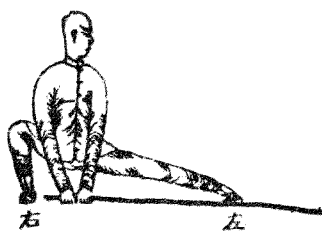
(甲式五)



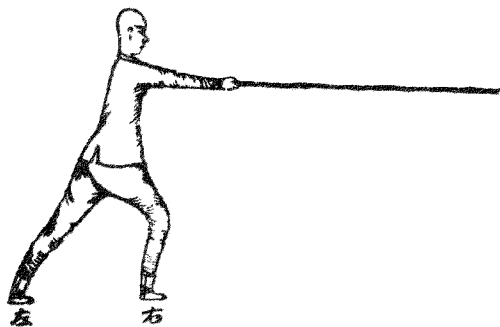
(乙式四)



(乙式五)

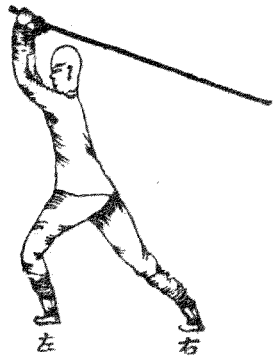
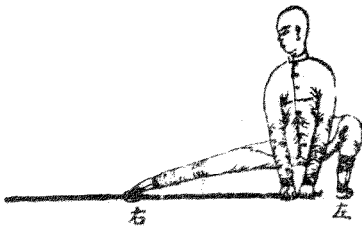


(甲式六)



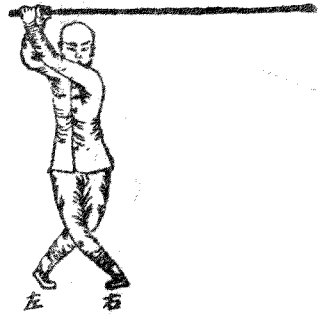
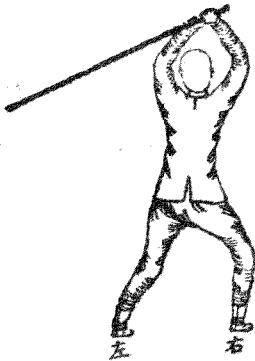
(丙式六)

(乙式六)

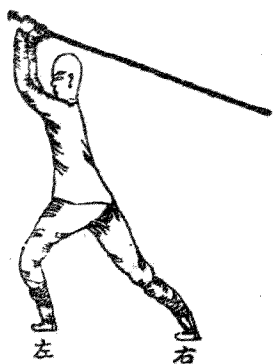


(乙式七)

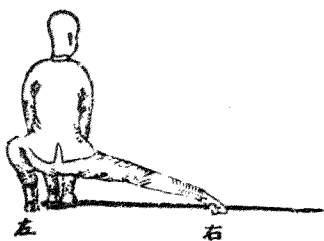
(甲式七)



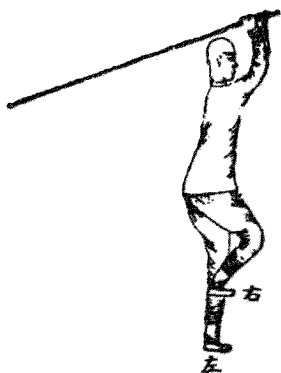
(甲式八)



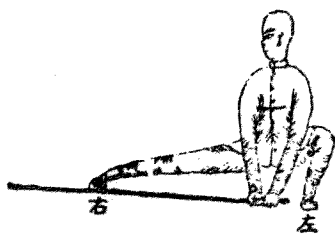
(丙式七)



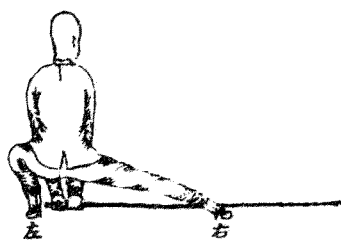
(甲式九)



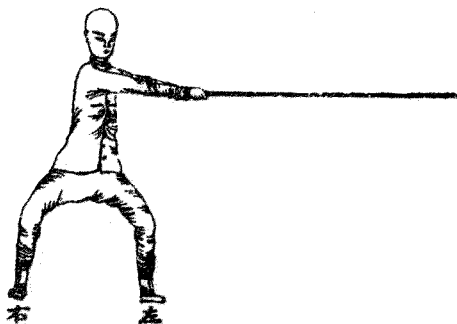
(乙式八)



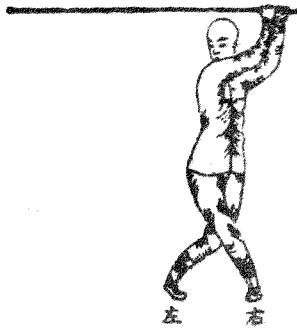
(乙式九)



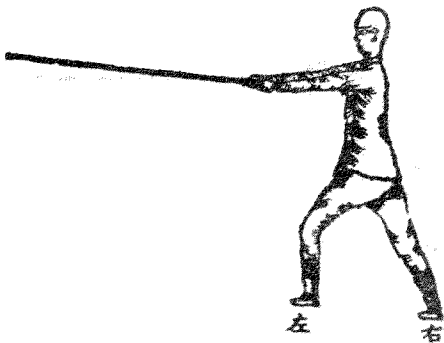
(甲式十)



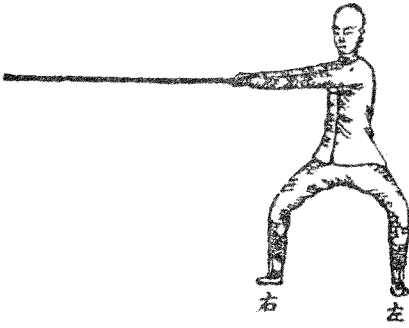
(乙式十)



(丙式十)



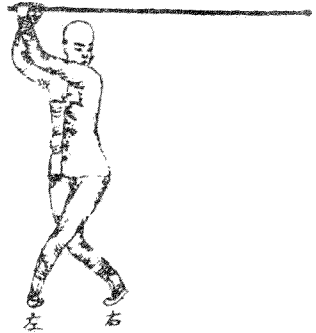
(甲式一十)



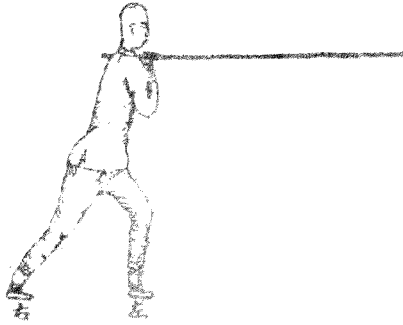
(丙式一十)



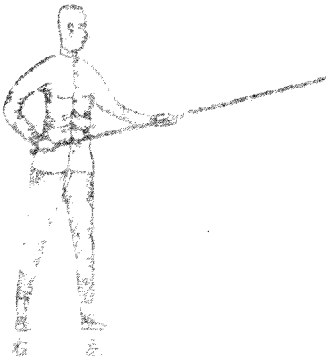
(乙式一十)



(式二十)



(式四十)



(式三十)

